عودة إلى طب الأعشاب

تأليف
الشيخ / بكر محمد إبراهيم
واعظ ورئيس أنصار السنة
فرع السلام

الناشر
دار صلاح الدين للتراث
ت : ٥٨٩٠٨٣٨

١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩م

الطبعة الأولى

رقم الإيداع بدار الكتب :
٩٩/٧٠٣٩

دار التوفيق النموزجية للطباعة
أوفست - تجهيزات الأوفست - كمبيوتر
ت ٥١١٥٣٠٤

٧ ش / سيد الدواخلى متفرع من جوهر القائد
أمام جامعة الأزهر ت : ٥٨٠٩٨٣٨



إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونصلى ونسلم على سيدنا محمد سيد ولد آدم وعلى آله وصحبه وسلم .

وبعد ...

فهذا كتاب فى طب الأعشاب، وقد ظهرت أهمية الأعشاب فى هذه الأيام بعد أن أهلمت دراستها لسنوات طويلة وتم التركيز على الدواء الكيميائى وحده مع ما له من أضرار فادحة، ثم تنبه الأطباء أنفسهم والصيادلة إلى أهمية العودة إلى الأعشاب وكشف أسرارها وجلاء ما غمض من معارفها. وإن كان لبعض الأعشاب آثار جانبية فإنه يتم التغلب على هذه الآثار بأنواع أخرى من الأعشاب، والذى نراه أن تقوم صناعة الدواء والتداوى على النوعين معاً العلاج الكيميائى والعلاج بالأعشاب للأمراض التى يمكن فيها الاستغناء عن العمليات الجراحية مع تفضيل الدواء المركب من الأعشاب إذا كان يصلح بديلا عن الدواء الكيميائى ...

وهذا الكتاب يحوى الكثير من المعلومات ويكشف عن الغموض الذى أحاط بالأعشاب ويجمع بين القديم والحديث فى هذا الفن، وقد كتبت فى آخر هذا الكتاب فصلاً يتضمن آيات الرقية وآيات الشفاء .

والله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب والحمد لله أولاً وأخراً ،

المؤلـــف

الباب الأول

الفصل الأول

الاستشفاء بعسل النحل
والحبة السوداء والثوم والبصل

يقول الله تعالى فى سورة النحل :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٦٩) ﴾

[سورة النحل : من الآية ٦٨ ـ ٦٩]

والحبة السوداء تسمى أيضا حبة البركة والشونيز والكمون الأسود والكمون الهندى .

وأخرج البخارى عن منصور بن سعد قال : خرجنا ومعنا غالب بن أبحر فمرض فى الطريق فقدمنا المدينة وهو مريض ، فعاده ابن أبى عتيق ، فقال لنا : عليكم بهذه الحبيبة السوداء ، فخذوا منها خمساً أو سبعاً فاسحقوها ثم أقطروها فى أنفه بقطرات زيت فى هذا الجانب وفى هذا الجانب ، فإن عائشة (رضى الله عنها) حدثتنى أنها سمعت رسول الله ﷺ يقول : «إن هذه الحبيبة السوداء شفاء من كل داء إلا من السام . قلت : وما السام ؟ قال : الموت .

فعن ابن شهاب قال أخبرنى سلمة وسعيد بن المسيب أن أبا هريرة (رضى الله عنهم) أخبرنا أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : «فى الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» ، أخرجه البخارى .

وعن عقيل عن ابن شهاب أخبرنى أبو سلمة بن عبد الرحمن وسعيد بن المسيب أن أبا هريرة أخبرهما أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : «إن فى الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» . (أخرجه مسلم).

وعن العلاء عن أبيه عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال : «ما من داء إلا فى الحبة السوداء شفاء منه إلا السام» . (أخرجه مسلم).

وعن ابن عمر (رضى الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال : «وعليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» (أخرجه ابن ماجة والنسائى وهو حديث حسن).

وعن بريدة (رضى الله عنه) قال : قال رسول الله ﷺ : الشونيز دواء من كل داء إلا الموت» (أخرجه ابن أنس وأبو نعيم ورجاله ثقات).

وعن أنس (رضى الله عنه) أن النبى ﷺ كان إذا اشتكى تقمح كفاً من شونيز ويشرب عليه ماء أو عسلاً» (أخرجه الطبرانى فى الأوسط).

وعن قتادة قال : حدثت أن أبا هريرة (رضى الله عنه) قال : قال رسول الله ﷺ : الشونيز دواء من كل داء إلا السام».

قال قتادة : تأخذ كل يوم إحدى وعشرين حبة فنجعلهن فى خرقة فيسعط به كل يوم فى منخره الأيمن قطرتين وفى الأيسر قطرة ، والثانى فى قطرتين وفى الأيمن قطرة ، والثالث فى الأيمن قطرتين وفى الأيسر قطرة . (أخرجه الترمذى).

الفصل الثانى

كيفية العلاج بالحبة السوداء والعسل

علاج الأرق :

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب الحليب الساخن المحلى بعسل ، ويقرأ فيهما الآتى، ثم ترب قبل النوم : اللهم غارت النجوم ، وهدأت العيون وأنت حى قيوم ، لا تأخذك سنة ولا نوم يا حى يا قيوم أهد ليلى وأنم عينى (٧ مرات). (رواه ابن السنى).

اللهم رب السموات وما أظلت ورب الشياطين وما أضلت كن لى جاراً من شر خلقك أجمعين أن يفرط على أحد منهم أو يطغى عز جارك وجل ثناؤك وتبارك اسمك ولا إله غيرك. (رواه الطبرانى فى الأوسط وابن أبى شيبة فى مصنفه).

علاج الصداع :

يؤخذ طحين الحبة السوداء ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون ويخلط ذلك معاً وتؤخذ منه ملعقة عند الصداع على كوب لبن زبادى قبل الإفطار وقبل الغداء مع دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

ويتلى فى الخليط المركب فى زيت الحبة السوداء ما يلى :

١ - لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم . (٧ مرات) .

٢ - يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث . (٧ مرات).

٣ - لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين . (٧ مرات).

٤ – بسم الله الكبير ، نعوذ بالله العظيم من شرعرق النار ومن شر حر النار . (٧ مرات) ، (أخرجه النسائى).

أمراض النساء والولادة :

من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلى البابونج مع استعمال دهن الحبة السوداء فى كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية والحبة السوداء كدش مهبلى ،

وقد روى سعيد بن جبير عن عبد الله ابن عباس قال :

إذا عسر على المرأة ولادتها فليكتب لها : بسم الله لا إله إلا الله الحليم الكريم ، سبحان الله رب العرش العظيم ، الحمد لله رب العالمين ،

﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلاَّ عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا (٤٦) ﴾

[سورة النازعات : الآية ٤٦]

﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلاَّ سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلاَّ الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ (٣٥) ﴾ [سورة الأحقاف : الآية ٣٥]

الأسنان وآلام اللوز والحنجرة :

تغلى الحبة السوداء وتستعمل مضمضة وغرغرة مع أخذ ملعقة من طحينها وبلعها بماء دافئ يومياً والدهن بزيتها للحنجرة للخارج والتحنيك للثة من الداخل .

كما يفيد خليط طحين الحبة السوداء ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون لوجع الأسنان بأن يعض المريض بلفيفة صغيرة من قماش مسامى يحوى ملعقة صغيرة من الدواء لمدة ١٠ دقائق .

يراعى قراءة الدعاء الآتى فى الخليط :

«اللهم أذهب عن فلان ما يجد وحصنه بدعوة نبيك المكين المبارك عندك (٧ مرات) .

لعلاج الخمول والكسل :

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة فى كوب من عصير البرتقال على الريق يومياً ولمدة عشرة أيام مع الإكثار من هذا التعوذ الآتى : اللهم إنى أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والهرم والبخل ، وأعوذ بك من عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات. (صحيح مسلم).

النشاط الذهنى وسرعة الحفظ :

نغلى النعناع ونضع عليه بعد تحليته بعسل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء، ويشرب دافئاً ويكون مقروءًا فيه آيات الرقيات ٧ مرات وآيات الشفاء وسورة يس .

الصرع :

يشرب على الريق يومياً فنجان عسل وفى المساء كذلك، ويقرأ سورة الجن على كوب ماء ساخن محلى بعسل ويشرب ، وبعد ذلك ينام المريض ويستمر على ذلك لمدة أسبوع مع تلاوة الآيات القرآنية الخاصة بالمس .

الدوخة وآلام الأذن :

قطرة دهن الحبة السوداء للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس .

وبالعسل يمكن أن يمزج العسل فى ماء مع قليل من الملح ويقطر فى الأذن قبل النوم يومياً .

تساقط الشعر :

يعجن طحين الحبة السوداء فى عصير جرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك الرأس بذلك يومياً صباحاً ومساءًا مع غسلها بماء دافئ وصابون يومياً ، يقرأ على الدهان آيات الرقية والشفاء .

القراع والثعلبة :

تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيداً وقدر فنجان من الخل المخفف وعصير الثوم قدر ملعقة صغيرة يخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلا ثم يضمد عليها وتترك من الصباح للمساء . ويدهن بعد ذلك بزيت حبة سوداء وتكرر لمدة أسبوع.

وباستخدام العسل : يحلق مكانها وينظف جيداً حتى تدمى ، وتدهن بسم النحل ويلصق عليها بضماد ويغير يومياً فى نفس الميعاد ولمدة أسبوع فقط.

القوباء :

يعصر الشبت ويلقى قدر فنجان فى نصف كوب عسل ويغلى معاً ، ثم يحفظ فى برطمان ويدهن به للقوباء فإنه يزيلها بسرعة ، كما يمكن دهن المكان بزيت الحبة السوداء ، والخليط والزيت يقرأ فيه آيات الشفاء .

أمراض الغدد واضطرابها :

يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة وتعجن فى عسل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يومياً لمدة شهر .

حب الشباب :

تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن فى زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح ويدهن من مجموع ذلك الوجه مساء وفى الصباح يغسل بماء دافئ وصابون مع تكرار ذلك لمدة أسبوع، ويمكن وضع دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن .

طريقة أخرى : تؤخذ بصلة وتسلق ثم تهرس وتعجن فى دقيق قمح بلدى وتضرب فيها بيضة مع ملعقة زيت سمسم يدهن بعد ذلك صباحاً ومساءً مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم .

لكل الأمراض الجلدية :

يؤخذ لذلك الحبة السوداء ودهن الورد وطحين القمح البلدى بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق ويعجن فيها جيداً وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطعة مبللة بخل مخفف ويعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يومياً مع الحمية من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو.

بالنسبة للفطريات عموما :

يغلى كوبان من الخل (خل التفاح) مضافاً إليها كوبا من الحبة السوداء الناعمة فى إناء معدنى ، وعند الغليان يضاف كوب من زيت الحبة السوداء المهدرج أو كوب من محلول النشا المركز ، ثم يحرك الخليط حتى يتماسك فى حالة استخدام محلول النشا ويرفع عن النار ويصب فى وعاء آخر يمكن اغلاقه حتى يتساوى درجة حرارته مع درجة حرارة الغرفة ، يؤخذ كل يوم قبل النوم مقدار ما يكفى لدهان المنطقة المصابة وتكرار العملية يومياً لمدة أسبوع .

(يحضر خل التفاح بأن يغسل التفاح جيداً بالماء ثم تقطع الثمرة دون تقشيرها أو إزالة البذور منها إلى قطع متوسطة الحجم ثم تملأ بها آنية فخار أو من زجاج ، ولا يضاف إليها أى شئ آخر ولا حتى أى قدر من الماء ثم تغطى الآنية بقطعة قماش تربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات والتلوث ، وتحفظ فى مكان دافئ وتتم عملية التخمر فيها ويتحول عصير التفاح إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة فى الهواء والتى يتأثر عملها بدون إبطاء . يتم التحول إلى خل فى غضون بضعة أسابيع تطول أو تقصر بالنسبة لحرارة الجو بعمل الجراثيم وعلامة ذلك رائحة الخل التى تفوح ، ثم يصفى الخل بواسطة قطعة قماش كبيرة ويحفظ فى زجاجات .

الثآليل أو الكالو :

تؤخذ حبة سوداء ناعمة مقدار كوب وتعجن فى خل مركز (خل التفاح) ، يدلك بذلك بواسطة صوفة أو كتان مكان الثالول صباحاً ومساءًا لمدة أسبوع أو حتى يزول بإذن الله والحك يكون بلطف (١٠ مرات) يؤدى إلى الغرض المطلوب ويمكن أن يدهن بورق نبات الرجلة (فركاً) ثم بعد ما تجف يدهن الحبة السوداء وباستخدام العسل يوضع غراء النحل بعد تسخينه على الثالول ويربط باحكام ويترك لثلاثة أيام حتى يسقط الثالول بجذوره ويمكن التكرار .

البهاق والبرص :

يؤخذ قدر ملعقة من الحبة السوداء وخل مخلل وحناء وطحين جلد حرباء جاف (تباع بالعطارة) ويعجن ذلك فى إناء فى قدر من الخل الكافى ، يصنع مرهم من تلك المخاليط ، وتكرر هذه العملية يوميًا لمدة شهر وتضمد من المساء للصباح وتعرض الأماكن للشمس فى النهار.

وباستخدام العسل: يمكن خلطه بالنشادر ويدهن به يوميًا فإنه بالاستمرار والصبر يجلو البهاق والبرص بإذن الله.

جلاء الوجه وجماله :

تعجن الحبة السوداء الناعمة فى زيت الزيتون ويدهن الوجه من ذلك مع التعرض لأشعة الشمس قليلا ويكون ذلك فى أى وقت من النهار ، وباستخدام العسل يدهن الوجه بالعسل ويكون الجسم فى حالة استرخاء وتكثر من التسبيح فى هدوء لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بماء دافئ ويجفف ثم يدهن بقليل من زيت الزيتون وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع متواصل وبعد ذلك سوف يشع الوجه نضارة .

الروماتيزم:

يسخن زيت الحبة السوداء ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكًا قوياً وكأنك تدلك العظام وتشربها بعد غليها جيداً محلاة بقليل من العسل قبل النوم والاستمرار على ذلك يؤدى إلى نتائج مُرضية .

ويمكن شرب العسل مذاباً مع ملعقة صغيرة من دهن الحبة السوداء فى كوب ماء دافئ وذلك مع الدهن كذلك بمزيج من دهن الحبة السوداء وزيت الكافور وزيت الزيتون بمقادير متساوية والعسل وذلك قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط ، وأن لسع النحل يقضى على الروماتيزم تماماً فى مكان الألم ويدهن بعد ذلك مكان اللسع بالعسل .

طريقة أخرى : تدق رأس الثوم بعد تقشيره ثم يعجن فى عسل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً جيداً ثم يوضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح .

طريقة أخرى : بعد خلطه معاً جيداً ثم يوضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح .

طريقة أخرى : يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم وتكون البصلة مقطعة بالماء وفى الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة من صعتر مجفف معجون فى فنجان عسل ولمدة أسبوع .

السكر :

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة من حب الرشاد نصف كوب ومن الرمان المطحون قدر كوب ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب يخلط كل ذلك وتؤخذ على الريق قدر ملعقة قبل الأكل بربع ساعة وذلك على لبن زبادى ليسهل ازدرادها ، ويراعى حفظ المخلوط من الرطوبة فى مكان بارد ويكون مدة الصلاحية سنة، وتكون مدة العلاج شهر واحد بعد ذلك يتأكد من نسبة السكر فى الدم بالتحليل مع مراعاة عدم الافراط فى تناول السكريات والنشويات ويكون هذا العلا ج بجانب العلاج الطبى الذى لا يتركه إلا إذا هبطت نسبة السكر عنده إلى المعدل المطلوب بعد الشهر الأول وإلا فعليه باستخدام العلاجين .

ارتفاع ضغط الدم :

تمزج ملعقة متوسطة من الحبة السوداء على ملعقة كبيرة من العسل وقطعة صغيرة من الثوم المهروس، يتناول المريض هذا العلاج صباحاً وقبل تناول الإفطار ومدة استعمال العلاج من ١٠ إلى ٢٠ يوما حسب الشعور بالتحسن، ثم بعد ذلك كلما شربت مشروباً ساخنا فعليك بقطرات دهن الحبة السوداء ويلاحظ أن هذا العلاج له فائدة فى أدرار البول والحيض واللبن وتصلب الشرايين.

ولضغط الدم أيضاً يمكن أن يدق ثوم ويلقى فى زيت زيتون ويترك مغطى فى الشمس لمدة ٤٠ يوماً ثم يؤخذ ملعقة على الريق يومياً لمدة ٤٠ يوماً.

لإذابة الكوليسترول فى الدم :

يؤخذ ملعقة من طحين الحبة السوداء وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) معروف لأهل الشام ، ويعجنان فى فنجان عسل نحل وعلى الريق يؤكل فإنه أعجوبة فى الشفاء بإذن الله .

ويمكن تناول فصين ثوم فى السلطة يومياً فهذا علاج فعال لضغط الدم ، والذى لديه انخفاض عليه ألا يستعمل الثوم بقدر الإمكان.

لتفتيت الحصوة وطردها :

تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان وتطحن ثم تعجن فى كوب عسل وتفرم ثلاث حبات ثوم تضاف لذلك المخلوط ، يؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل يوميًا وتكرر يومياً ، والأفضل أكل ليمونة بقشرها فإن ذلك يطهر ويعقم .

ويمكن أن يمزج ملعقة كبيرة ونصف من المخلوط السابق بنصف كأس من الماء الفاتر ثم يشرب المحلول ، ويؤخذ العلاج بصفة يومية قبل وجبة الإفطار. (مدة الصلاحية ١٥ يوماً على أن يحفظ فى الثلاجة .

طريقة أخرى : يطبخ ورق خبازى برى ثم يضاف عليه ثلاث ملاعق عسل وملعقة سمن بقرى ويصفى جيداً بعد خلطه معاً ويشرب منه كوب عند المغص الكلوى ثم يستمر أسبوعاً حتى تتفتت الحصوة .

طريقة أخرى : يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون وحفنة بقدونس من كل قدر فنجان ومن الثوم نصف فنجان مهروس ويخلط بعد ذلك وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً ويعقبها شرب كمية من الماء .

المرارة وحصوتها :

تؤخذ ملعقة من الحبة السوداء وربع ملعقة من المرة الناعمة وكوب عسل ويخلط كالمربى ، ويؤكل ذلك كله صباحاً ومساءًا وتكرر يومياً حتى تجد احمرار الوجه وتلاشى كل تقلصات الوجه .

الطحال :

يوضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من الحبة السوداء فى زيت الزيتون بعد تسخينها مساءً ، ويشرب فى نفس الوقت كوب مغلى حلبة محلى بعسل نحل وتوضع عليه بضع قطرات من دهن الحبة السوداء وبعد أسبوعين متتاليين يشفى الطحال بحمد الله .

عسر التبول :

يدهن بدهن الحبة السوداء فوق العانة مع شرب كوب حبة سوداء مغلى محلى بالعسل بعد ذلك يوميًا قبل النوم .

طريقة أخرى : يقطع البصل حلقات وتسخن وتوضع لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق العانة أسفل السرة مع شرب عصير البصل والليمون والعسل فى ماء ساخن مرة أو مرتان ويتلاشى العسر بإذن الله .

لمنع التبول اللا إرادى :

يحتاج ذلك مع الحبة السوداء قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع الحبة السوداء ويشرب منه ملعقة صغيرة على كوب لبن يومياً لمدة أسبوع.

إلتهاب الكبد :

تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع ربع ملعقة من الصبر السقرطى ويعجن فى عسل ويؤكل كل ذلك يومياً على الريق لمدة شهرين متتالين.

لجميع أمراض الكبد :

يؤخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيداً ويؤخذ منه ملعقة تعجن فى فنجان عسل ويؤخذ على الريق يومياً لمدة شهر بلا إنقطاع .

لكل أمراض الصدر والبرد :

يوضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء فى إناء به ماء ويوضع على النار حتى يحدث التبخر ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم فى عملية الاستنشاق وذلك قبل النوم يومياً مع شرب مغلى الصعتر المزوج بطحين الحبة السوداء صباحاً ومساءًا ، ولأمراض الصدر أيضاً ملعقة عسل مع عصير فجل فى كوب دافئ صباحاً ومساءًا ، وكذلك لو أخذ لبان ذكر شحرى مغلى فى ماء ومحلى بعسل .

طريقة أخرى : تؤخذ بصلة تفرم وتلقى فى كوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل وتؤخذ من ذلك ملعقة بعد تناول الوجبات .

الأنفلونزا :

يستنشق بخار مغلى العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل أكل ، والمغلى هو عبارة عن عسل ومبشور بصلة صغيرة ويوضع ذلك فى إناء به ماء على نار حتى يتبخر .

القلب والدورة الدموية :

يجب الإكثار من الحبة السوداء أكلا وشربا ... ولتقوية عضلة القلب تؤخذ ملعقة عسل من حين لآخر وتذاب فى قليل من الماء المغلى فيه قشر الرمان فإنه يدعم القلب ويقويه جداً ، كذلك لو أخذ من غذاء ملكات النحل قدر ثلاث قطرات ومن العنبر فإن ذلك يقوى القلب وينشطه للغاية .

إلتهابات عضلة القلب والرعشة :

يشرب على الريق يوميا كوب من الماء البارد المحلى بمعلقتين من العسل ويستمر ذلك حتى تنتهى الرعشة وذلك قد لا يتعدى الأسبوع ، أما لغط القلب : بعد كل أكل يومياً ولمدة شهر فقط يتناول ملعقة عسل ويمكن شرب كوب عصير جزر وعصير قمح منبت .

المغص المعوى :

يغلى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متساوية غلياً جيداً ويحلى بسكر نبات أو عسل (قليلا) ثم توضع سبع قطرات من زيت زيت الحبة السوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص يدهن الحبة السوداء خلال دقائق ، كل الألم سيزول بإذن الله .

الإسهال :

ملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بعصير الجرجير ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات يومياً حتى يقف الإسهال فى اليوم الثانى ويتوقف العلاج حتى لا يحدث إمساك .

طريقة أخرى : ملعقة عسل مع مبشور بصل مخلوط به ويؤكل قدر فنجان مع تساوى المقادير .

القيئ والغثيان :

نغلى الحبة السوداء مع القرنفل جيداً وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يومياً، وقد لا تشرب الثالثة حتى يوقف القيئ والغثيان بفضل الله ، كما يمكن أن يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل ويشرب فنجان قبل الأكل.

الحموضة :

قطرات من دهن الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل أو سكر نبات وتنتهى الحموضة أو يبلع فص ثوم على الريق بكوب لبن محلى بملعقة عسل لمدة خمسة أيام .

الغازات والتقلصات :

تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن تذاب فيه عسل قصب بقدر ثلاث ملاعق وتكرر يومياً لمدة أسبوع .

طريقة أخرى : عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاث فصوص من الثوم قبل النوم يومياً أو فى وقت المغص .

القولون :

تؤخذ حبة سوداء ناعمة قدر ملعقة وملعقة من العرقسرس ويضرب فى عصير كمثرى ببذرها ويشرب .

لأمراض العين :

يدهن بزيت الحبة السوداء الأصداغ بجوار العينين والجفنين وذلك قبل النوم مع شرب قطرات من الزيت على مشروب ساخن أو عصير جزر عادى .

طريقة أخرى : يتم الاكتحال بالعسل صباحاً وقبل النوم مع تناول ملعقة بعد ذلك يومياً وهذه الطريقة تزيل مرض التراكوما بفضل الله سبحانه وتعالى .

الأميبيا الضارة :

ملعقة حبة سوداء ناعمة مع ملعقة ثوم مهروس ويمزج ذلك فى كوب دافئ من عصير الطماطم المملح قليلا ، ويشرب ذلك يومياً على الريق لمدة أسبوعين متتاليين.

العقم :

حبة سوداء مطحونة ، وحلبة ناعمة ، وبذر فجل بمقادير متساوية وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساءاً أو تخلط فى نصف كوب عسل وتؤكل ويتبعها شرب كوب كبير من الحليب .

أو كوب من الحبة السوداء الناعمة وكوب من حب الرشاد الناعم وكوب من الحلبة الناعمة ، وربع كوب من المرة الناعمة وتخلط المقادير فى برطمان مغلق فى مكان بارد ويؤخذ يومياً ملعقة متوسطة من الدواء مضافا إليها ملعقة كبيرة من العسل .

أنبوبة بكامل محتوياتها من غذاء ملكات النحل توضع بالفم وتبلع بالماء وقبل الفطور بربع ساعة يتناول المريض كوبا من الحليب الطازج مضافا إليه ملعقة كبيرة من شراب الشعير المحلى بالعسل ويستمر العلاج ٤٠ يومياً .

الربو :

يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحاً ومساءًا مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحاً ومساءًا قدر ملعقة قبل الفطار يومياً مع دهن الصدر

والحنجرة بالزيت قبل النوم يومياً أو عسل قدر فنجان وسكنجبين وخل من كل ملعقة ويلقى مع العسل فى إناء به ماء ويذاب جيداً ويشرب على الريق لمدة أسبوع .

القرحة :

تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجان من العسل وملعقة قشر رمان مجفف ناعم يومياً يتبعه شرب كوب لبن غير مغلى (مبستر) ويستمر على ذلك لمدة شهرين بلا إنقطاع .

طريقة أخرى : نصف كوب عسل وكوب لبن ساخن ويمزجان يومياً مع طحين قشر الموز المجفف قدر ملعقة صباحاً ومساءً لمدة شهر وسوف نرى الشفاء وبإذن الله .

السرطان :

يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يومياً مع أخذ ملعقة بعد كل أكل من طحين الحبة السوداء على كوب من عصير الجزر ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر مع دوام الدعاء وقراءة آيات الشفاء .

طريقة أخرى : يؤخذ غذاء الملكات من الخلية مباشرة قدر فنجان مع تدليك الجسم بالعسل ودهن الحبة السوداء ثم الاغتسال بماء دافئ بعد ذلك بساعة يشرب بعده طحين الحبة السوداء والعسل فى عصير جزر يومياً ، وعموماً بالنسبة للأورام الخبيثة يستعمل غراء النحل وذلك بتضميد الورم بالغراء.

طريقة أخرى : توجد فى الثوم مادة الألبين وهى مضادة للسرطان ، ولذا يستحب لمرضى السرطان أكل الثوم والجزر باستمرار .

طريقة أخرى : يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً فى الشمس ثم يطحن مع قدره وزناً من لحاء البلوط ويعجنان فى عسل وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد تناول الطعام مذابة فى عصير جزر يومياً لمدة شهر متواصل .

الضعف التناسلى (عدم الإنجاب) :

تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب فى سبع بيضات بلدى يوماً بعد يوم ولمدة شهر تقريباً .

القوة التناسلية :

يؤخذ ماء بصل وذلك يدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً ويخلط بقدره عسلاً وعلى نار هادئة يقلب حتى يصل لانتهاء رغوة العسل ويوضع بعد ذلك فى قارورة وتؤخذ ملعقة بعد الغداء يومياً ، وإن عجنت بالحبة السوداء فإنه يقوى جداً وكذلك مع بذور الفجل تؤكل كالمربى .

الضعف العام :

تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثيلتها الحلبة وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول ويخلط ذلك فى إناء عسل كالمربى وتؤكل بخبز قمح بلدى .

فاتح للشهية :

قبل الطعام بدقائق تناول ملعقة من الحبة السوداء صغيرة وتطحن بالضروس ويشرب بعد فنجان ماء بارد عليه قطرات من الخل .

بحة الصوت :

الاستنشاق عن طريق الفم بخار العسل المذاب فى الماء مع الغرغرة بالماء المذاب فيه العسل وقليل من الماء خلال ثلاثة أيام .

الإمساك :

يشرب كوب من اللبن المذاب فيه ملعقة عسل صباحاً مساءًا ويمكن أيضا أن يشرب لبن مبستر فيه بصلة ويمكن أن يكرر .

للقرح المتعفنة والغرغرينا :

فنجان عسل وفنجان من زيت كبد الحوت ويمزجان ويدهن بها المكان بعد تنظيفه بعسل فى ماء دافئ وتضميده بشاش مع شرب فنجان عسل يومياً . أو يدق الثوم ويضمد كالمرهم على الجرح .

السموم :

تضاف ملعقة دهن السمسم على فنجان عسل ويشرب ذلك صباحاً وفى المساء يشرب عسل مذاب فى كوب لبن ساخن عليه قطرات من العنبر يكرر ثلاثة أيام مع تجنب أكل اللحوم أو تهرس خمسة فصوص ثوم وتخلط بفنجان عسل مذاب فى مغلى الحبة السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساءً مع قراءة آيات الرقية ٧ مرات والشفاء ٧ مرات ثم يقول :

ربنا الله الذى فى السماء تقدس اسمك أمرك فى السماء والأرض كما رحمتك فى السماء فاجعل رحمتك فى الأرض واغفر لنا حوبنا وخطايانا أنت رب الطيبين ، أنزل رحمة من عندك وشفاء من شفائك على هذا الوجع (رواه أبو داودوالنسائى).

ذلك الحديث عن أبى الدرداء قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : من اشتكى منكم شيئاً فليقل ... (الدعاء السابق).

الفصل الثالث

العلاج بالعسل

عن ابن عباس (رضى الله عنه) قال : قال رسول الله ﷺ : الشفاء فى ثلاث : شربة عسل وشرطة محجم وكية بنار، وأنهى أمتى عن الكى . (رواه البخارى).

والبكتريا لاتعيش فى العسل لإحتوائه على مادة البوتاس.

كيفية معرفة غش العسل :

توضع قطرات من العسل فى السبرتو ، فإن ترسب فيه فهو عسل حقيقى غير مغشوش ، أو يسكبه على إناء حتى يكون كالخليط فإن تقطع فهو مغشوش.

مكونات العسل :

١ – يوجد بالعسل أنواع من السكر مثل سكر الفواكه (فركتوز) وسكر العنب (جلوكوز) وسكر القصب (سكروز) وسكر الشعير (مالتوز) .

٢ – فيتامينات : أ ،ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٥ ، ب٦ ، د ، ك ، و ، هـ ، فوليك أسيد وحمض البنكوتنيك وهذه الفيتامينات هى أقوى وأنقى الفيتامينات التى يحتاجها الجسم

٣ – توجد كذلك معادن وأملاح فى العسل كالحديد والكبريت والمغنسيوم والفوسفور والكالسيوم واليود والبوتاسيوم والصوديوم والكلور والنحاس والكروم والنيكل والرصاص والسيليكا والمنجنيز والألومنيوم والبورون والليثيوم والقصدير والخارصين والنيثان وهذه هى مكونات التراب الذى خلق منه الإنسان.

٤ – خمائر وأحماض هامة جداً لجسم الإنسان وصيانته وحيويته ، مثل

خميرة الأميليز وخميرة الأنفرتيز وحميرة الكاتاليز وخميرة الفوسفاتيز وخميرة البروكسيد، وأما الأحماض فحمض الخليك والبنيك واليمونيك والطرطريك والأوكاليك والبيروجلوتاهيك والجلولونيك .

٥ - هرمونات قوية منشطة فعالة (هيدروجين ثقيل) مضاد للسرطان.

الفصل الرابع

الحبة السوداء

مكونات الحبة السوداء :

تتكون من عناصر فعالة طيبة النكهة عجيبة الفوائد ففيها الفوسفات والحديد والفوسفور والكربوهيدرات والزيوت .

وتحتوى على مضادات حيوية مدمرة للفيروس والميكروبات وجراثيم ، ويوجد الكاروتين المضاد للسرطان وبها هرمونات جنسية مقوية ومخصبة ومنشطة ، ويوجد بها مدرات للبول والصفراء ، وتحتوى على انزيمات هاضمة ومضادة للحموضة ، وبها مواد مهدئة ومنبهة معاً .

سرطان الوجه :

يستعمل عصير الكرفس كمادات على الوجه .

رشاد : يشرب كأس صباحاً وكأس مساءًا من عصير الرشاد (٦٠ - ١٥٠) فى ماء أو حساء بارد .

بقدونس : يغسل الوجه بعصير البقدونس مرتينْ لعلاج البقع والحبوب والبثور.

الكلف :

تنقع شرائح مستديرة من الخيار فى الحليب النئ عدة ساعات ويغسل به الوجه .

عسر الطمث :

يشرب مغلى الحلبة لعسر الطمث .

لاميون أبيض ـ مقوى للبنات فى سن البلوغ اللواتى يعانين فقر الدم وضعف البنية واضطراب الحيض والافرازات المهبلية البيضاء .

ويعمل المستحلب بنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء المغلى ويشرب منه فنجان أو اثنين يومياً .

التهاب الثدى :

حرشف السطوح ـ يطلى الثدى بعصارة الأوراق الغضة .

نضع : لبخ الثدى بمزج من أوراق النعنع ولباب الخبز الأبيض والخل.

كيس الراعى : يعالج التهاب الثدى فى بدايته بلبخ جافة من العشبة الساخنة بين طبقتين من الشاش .

تشقق حلمة الثدى :

يظهر هذا التشقق عادة عند المرضعات وهو تقرح ينزف دماً خاصة وقت الإرضاع وهو مؤلم جداً وقد يتحول إلى خراج داخل غدة الثدى وقد يؤدى بالأم إلى ترك الإرضاع .

بقدونس : تستعمل أوراق البقدونس المفروكة كمادات على الثدى .

صعتر برى : تغسل حلمة الثدى مراراً فى اليوم أو تكميدها بمستحلب العشبة ... يعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من ماء مغلى .

تسلخات الثدى :

شمرة : توضع أوراق الشمرة الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها برباط.

صعتر برى : يغسل الثدى كله أو يكمد بمستحلب العشبة الذى يحضر بنسبة ملعقة لكل فنجان مغلى.

سرطان الثدى :

سرطان الثدى هو من بين التورمات الخبيثة الأكثر انتشاراً فى صفوف النساء.

كيف يفحص الثدى؟ :

تقوم المرأة بهذا الفحص تارة منتصبة وتارة وهى متمددة حيث تمر اليد المقابلة للثدى على المساحة المحيطة به وبحركة مستديرة للوقوف على أى خلل ، وعند الشك فى وجود ورم يجب الفحص عند المتخصصين .

ولتسكين آلام المرض وتهدئة أعصاب المريضة عليك بهذه الوصفات .

كرفس : يوضع كمادات من عصير عروق الكرفس على الصدر عدة مرات يومياً .

بقدونس : تستعمل أوراق البقدونس المفروكة كمادات على الثدى .

الدراقن (الخوخ) : تستخدم أزهارالدراقن لبخة على الثدى .

الفطام :

الشوفان : يثبت بعض أوراق الشوفان فوق الثدى لوقف إفراز الحليب بعد الفطام.

ناعمة مخزنية : يشرب فنجان من مستحلب الناعمة مرتين يومياً (فى كل مرة فنجان) .

وطريقة عمل المستحلب : إضافة ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلى وهذا يساعد على تجفيف الثدى بعد الفطام .

هبوط الرحم :

هناك حالة شاذة تسمى هبوط الرحم أى نزوله من محله السوى إلى أسفل وهذا ما يحصل عادة عند النساء المسنات وهذه الحالة تنشأ بصورة تدريجية ، ومن أعراضها أن المرأة تشعر بالثقل فى حوضها وبالرغبة فى التبول فى فترات متقاربة ، ومن أعراضه دنو فوهتى العنق والفرج بعضهما لبعض

بلوط : يعالج سقوط الرحم بحمامات مقعدية ساخنة (٣٠ درجة مئوية) لمدة عشر دقائق من مغلى قشر البلوط ويعمل المغلى باضافة مقدار ملعقة كبيرة من قشر البلوط فى لتر ماء ويغلى لمدة بضع دقائق.

سفرجل : يستعمل مغلى بذور السفرجل غسولاً بالدش المهبلى ويعمل المغلى باضافة ملعقة كبيرة من البذور إلى لتر ماء ويغلى لعدة دقائق .

نزيف الرحم :

روث الحمار : تتحمل (لبوس) المرأة من الأمام بروث الحمار المجفف والمسحوق بعد نخله ووضعه فى صوفة .

تبن : يؤخذ كوب من الحليب مضافا إليه ملعقة كبيرة من ورق التبن اليابس وذلك ثلاث مرات يومياً .

سرطان الرحم :

يعد سرطان الرحم وكذلك سرطان الثدى من أكثر السرطانات شيوعاً بين صفوف النساء ويظهر عادة فى السن الواقع بين الخامسة والثلاثين والخمسين

من أعمارهن ويمكن أن يأتى هذا المرض فى سن مبكرة بين (٢٠ - ٢٥) عاماً وقد يظهر أيضاً عند بعضهن فى سن متقدمة .

والتورم السرطانى غالباً ما يصيب العنق خاصة عن النساء والشابات واللواتى هن فى سن متوسطة أو الرحم مباشرة عند المسنات منهن ، وإذا ما اكتشف هذا الداء فى وقت مبكر وعولج بطريقة رشيدة فإن نسبة الشفاء منه تكون مرتفعة جداً وقد يصبح الشفاء نهائياً بإذن الله إذا ترافق ظهوره مضاعفات خطيرة ولكن تشخيص الداء ليس بأمر سهل إذا أن التورم يبقى غير ظاهر ولمدة طويلة ولا يسبب للعليلة فى كثير من الأحيان أية اضطرابات تذكر بل تبقى أعراضه كامنة أحيانا فى جسم العليلة ولا يكتشف بصورة جازمة إلا بعد أن يكون قد استفحل وبلغ الأمر درجة كبيرة من الخطورة .

وهناك عدة وصفات لعلاج سرطان الرحم منها :

كرفس : يستعمل عصير الكرفس فى معالجة السرطان بعمله غسولاً للرحم عن طريق الدش.

رشاد : يضاف كأس من عصير الرشاد إلى (٦٠ - ١٥٠) جرام من الماء أو الحساء ويشرب منه صباحاً مقدار كأس وفى المساء مثله .

جاوى : يشرب فنجان واحد فى اليوم من مستحلب الجاوى ويعمل المستحلب باضافة ملعقة صغيرة من الجذور إلى فنجان من الماء المغلى وشربه ساخناً أو يؤخذ من مسحوق الجذور الجافة مقدار جرام واحد ممزوجاً بالعسل ثلاث مرات فى اليوم .

شمار الماء : يغلى مقدار ملعقة صغيرة من بذور الشمار مع فنجان ماء لمدة ثلاث دقائق ويشرب على جرعات متعددة .

الفصل الخامس

العلاج بالثوم

الثوم برائحته النفاذة ويسمى فى لغة القرآن بالفوم قال تعالى :

﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا (٦١) ﴾

[سورة البقرة : الآية ٦١]

كيف تتخلص من رائحة الثوم :

تأكل تفاحة أو تمضغ ورق نعناع أخضر ، أو تستحلب قرنفل ، والثوم القديم أقوى فى فاعليته وطبخه يفسد فاعليته .

محتويات الثوم :

يحتوى الثوم على ٤٩٪ بروتين و ٢٥٪ زيوت طيارة كبريتية ، ونسب من الأملاح والهرمونات المقوية جنسيا، والمضادات الحيوية والمدرات للبول والصفراء والطمث وأنزيمات مجمعة ، ومذيبات للدهون ومواد قاتلة للديدان.

فوائد الثوم :

ذكر داود الأنطاكى فى التذكرة أنه يعالج أكثر من أربعين مرضاً ، وقد ثبت أن الثوم ينقى الدم من الدهون (الكوليسترول) والتى تسبب ضيق الشرايين وأمراض القلب وأنه يذيبها وينظف الدم من كل الجراثيم والميكروبات وهو أقوى من المضادات الحيوية، ويعوق انتشار سم الأفاعى، وينظف المعدة من الطفيليات.

وقال ابن سينا : الثوم ملين يحل النفخ جداً مقرح للجلد ، ينفع من داء

الثعلب ومن عرق النسا ، وطبخه وشويه يسكن وجع الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه، وينفع من السعال المزمن، ومن أوجاع الصدر وأمراض البرد، والجلوس فى طبخ ورقة يدر البول والطمث ، وشربه مدقوق مع العسل يخرج البلغم.

الأمراض التى يعالجها الثوم :

ترياق للسموم – مطهر للمعدة – مذيب للكوليسترول – مدر للبول والطمث ومطهر للمجارى البولية – يقضى على الأمبيبا والدوسنتاريا – لسوء الهضم والغازات والمغص – لعلاج التيفود – للقرح المتعفنة – للدفتريا – للثعلبة – للروماتيزم – للأعصاب – للصمم – للقضاء على فيروس الأنفلونزا – للزكام والرشح – للسرطان – للسعال الديكى – للسل الرئوى – للكوليرا – لطرد الديدان – للجرب – لتفتيت الحصوة – للقشرة – لتقوية الذاكرة ومنشط عام – لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان – لتقوية القدرة الجنسية – للصداع – للدوخة – مسكن لألم الأسنان – لبناء العضلات والقوة – لتصلب الشرايين وضغط الدم – للوقاية من الطاعون والإيدز – للعيون .

نماذج للعلاج بالثوم :

مطهر للمعدة : تبلع على الريق فص ثوم مقطع ويشرب بعد كوب من الشمر المحلى بعسل ويكرر لمدة أسبوع .

مذيب للكوليسترول مانع من الجلطة : يغلى فى السلطة فصين ثوم مهروسين مع وجبة الغذاء ، وهو علاج لصاحب الضغط المرتفع .

مدر للبول ومطهر للمجارى البولية : يغلى الشعير جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه ثلاث فصوص مهروسة ، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار من شرب عصير الليمون والسوائل غير الغازية .

الأميبيا والدوسنتاريا : تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً بعد كل أكل لمدة أسبوع وتشرب ملعقة زيت زيتون

لعلاج التيفود : تقطع خمس فصوص من الثوم وتخلط في لبن ساخن محلى بعسل ويشرب قبل النوم مع دهن العمود الفقرى والأطراف بزيت الثوم الممزوج فى زيت الزيتون ، وفى الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

للصمم : يدق فصوص من الثوم ثم يوضع فى زيت الزيتون وعلى نار هادئة ، يسخن وبعد أن يفتر قليلا يقطر فى الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحا وتكرر يوماً بعد يوم .

للقضاء على الأنفلونزا : يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب فى سبع فصوص ثوم ، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار مغلى الثوم قبل النوم . بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج قد تنتهى الأنفلونزا بفضل الله تعالى .

للسرطان : توجد فى الثوم مادة الألبين المضادة للسرطان ، وعلى مريض السرطان أن يكثر من أكل الثوم والجزر .

لطرد الديدان : تدق ثلاث حبات وتوضع فى حليب وتشرب بدون سكر قبل النوم ، وفى الصباح تؤخذ شربة خروع وتكرر من حين لأخر .

لتفتيت الحصوة : تؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة) من كل قدر فنجان ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك سوياً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً ويعقبها شرب كمية من الماء .

لتقوية القدرة الجنسية : يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى فى زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبأ فى برطمان ، وعند الحاجة يدهن الاكليل بمساج

دائرى ولا يغسل إلا بعد ساعة .

مسكن لألم الأسنان : يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم ، وإن كان الألم فى الفك كله يوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع .

لبناء العضلات والقوة : يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم ، ولمدة شهر ، ويتوقف شهراً ثم يعود ، فإن ذلك يبنى جسداً قوياً ولو كان صاحبه طاعنا فى السن .

الفصل السادس

العلاج بالبصل

البصل نوع من البقل من الفصيلة الزيتية وهو ذو رائحة نفاذة مهيجة ويحذر استعمال البصل بعد تخزينه مقطع لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة ، فلذا يجب استعماله طازجاً .

مكونات البصل :

يحتوى البصل على فيتامين (س) المضاد للتعفن والمنشط وهرمونات جنسية مقوية للرجال ، ومادة الكلوكتين ، وهو مثل الأنسولين تضبط السكر فى الدم ، ويوجد بالبصل كبريت وحديد وفيتامينات مقوية للأعصاب ، ويوجد به مواد مدرة للبول والصفراء ومنشطات للقلب والدورة الدموية وبه خمائر وإنزيمات مفيدة للمعدة ومواد منبهة ومنشطة للغد والهرمونات ، ومضادات حيوية أقوى من البنسلين .

فوائد البصل :

البصل المشوى يقوى الجسد ويحمر الوجه ويشد العضلات . وقال ابن البيطار : البصل فائق لشهوة الطعام ، ملطف معطش ملين للبطن وإذا طبخ كان أشد إدراراً للبول ويزيد الباه إن أكل مسلوقاً .

وقال داود الإنطاكى : البصل يفتح السدد ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم ، ويذهب اليرقان ، ويدر البول ويفتت الحصى ، وأكثر الناس صحة وأطولهم أعماراً من يأكلون البصل ، وآكل البصل قلما يصاب بالسل أو السرطان .

الأمراض التى يعالجها البصل :

السعال الديكى – الربو، إلتهاب الرئة – البروستاتا – عسر التبول – الضعف الخمول – القوة الجنسية – الأمراض النفسية –السرطان – الروماتيزم – الكدمات والرضوض – لإلتئام الكسور وتخفيف آلامها – للقروح السرطانية – للدمامل والجمرات – للثآليل – للجروح المتعفنة – الدوالى – لتورم الأصابع فى الشتاء – للصداع – لحب الشباب – للإكزيما – لسرطان الجلد – لأمراض الكلى والحصوة – للاستسقاء – الكحة – لتنقية الدم وغسل الأملاح – للبول السكرى – للدفتريا – إلتهاب اللوز – لأمرض الأذن – للطحال – لتساقط الشعر – القمل – للشقيقة – للدوخة – لأمراض العيون – الماء الأبيض فى العين – لإنقاص الوزن – للزكام – للأنفلونزا – للسعال – لهبوط ضغط الدم – للذبحة الصدرية – لسوء الهضم – لطرد الغازات – للإمساك – للمغص الكلوى – للإسهال – لطرد الديدان – للقوة والحيوية والنشاط .

نماذج للعلاج بالبصل :

الربو :

يشرب فنجان صباحاً ومساء من مزيج العسل وعصير البصل لمدة شهر

للإلتهاب الرئوى : توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يومياً .

للبروستاتا :

ينقع البصل بعد تقطيعه فى خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يومياً لمدة عشرة أيام .

عسر التبول :

يقطع البصل حلقات وتسخن وتوضع لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل الصرة) مع شرب عصير البصل والليمون والعسل فى ماء ساخن مرة أو مرتان ويفك العسر بإذن الله .

للأمراض النفسية :

يسلق البصل بقشره ويؤكل بعد ذلك أو يؤخذ عصير البصل مع عصير الخس مع ملعقة عسل ، ويضرب ذلك فى الخلاط ويشرب بثلج ، فإنه جيد لذلك بإذن الله .

للسرطان :

تؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً فى الشمس ثم يطحن مع قدره وزنا من لحاء البلوط ، ويعجنا فى عسل ، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكله مذابة فى عصير جزر يومياً لمدة شهر ... وبعد ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لمدة شهر .

للروماتيزم :

يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم ، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة فى إناء به ماء ، ويغلى ذلك ويوضع المكان المصاب فوق الإناء مبتعداً ليتلقى البخار ، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفى الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة صعتر مخفف معجون فى فنجان عسل ولمدة أسبوع .

لإلتئام الكسور :

تطبخ شوربة بصل بنخاع العظام ، وتشرب كالمرق فى الغذاء يومياً ،

وبعد فك الجبيرة تكثر من أكل البصل ، فإنه سيقوى الأعصاب ويساعد على سرعة إلتئام الكسر .

الدوالى :

توضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السمفوطن بعد مزجها ويضمد عليها معاً بعد خلطهما من المساء للصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه فى غاية الفائدة.

للبول السكرى :

تؤكل بصلة يومياً ، فإنها تخفض السكر وياحبذا لو أكل بعدها جذر الكرنب ، فقد يقضى على البول السكرى تماما بإذن الله .

للإمساك :

تبشر بصلة فى لبن ويشرب ، فإنه يفك الإمساك بلا إسهال ويضبط حركة المعدة .

للمغص الكلوى :

تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتان ، فإن المغص ينتهى خلال دقائق كذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع دهن النعناع أو القرنفل على مكان المغص.

الباب الثانى

الفصل الأول

النحافة

قد يحدث من سوء التغذية أو عدم الاهتمام بنوعية الطعام ويرجع ذلك إلى نقص فى البروتينات والأملاح والفيتامينات ، وأحيانا من تراكم الهموم ، كما أن بعض الغدد قد تؤثر فى الجسم مما يسبب عدم الزيادة فى الوزن .

العلاج :

١ – الثوم : بلع أربع فصوص مفرى على الريق .

٢ – عرعر : مغلى الجذور وثلاثة ملاعق يومياً .

علاج النحافة والأغذية :

١ – التين : يعجن أربع مرات بمسحوق الينسون قبل الإفطار يومياً .

٢ – حب العزيز : يسحق ويصفى فنجان مرة يومياً محلى بالسكر.

٣ – الحلبة : تغلى وتخلط باللوز ودقيق القمح كوب ويعجن بلبن البقر وتحلى بالعسل كوب مرتان .

٤ – زعتر : مسحوق ملعقة مع شحم الدجاج .

٥ – قرع : لبة ١٠٠ جرام يومياً .

٦ – موز : أكل نصف كيلو يومياً .

٧ – جوز الهند : أكل ١٠٠ جرام يومياً .

٨ – البطيخ : يؤكل ويداوم عليه .

٩ - سمسم : أكل ١٠٠ جرام يومياً .

١٠ - أرز : أكل طبق يومياً .

١١ - الفول السودانى : أكل ١٠٠ جرام يومياً .

١٢ - الجزر : ٣ كوب من العصير .

١٣ - الشمام : يؤكل .

الفصل الثانى

البدانـة

هى تراكم الدهون تحت جلد البطن وحول الجسم وخاصة الكليتين والقلب وان كثرة الدهون بالبطن تسبب الازمات والجلطات بالقلب .

واذا فقد الشخص البدين الذى تجاوز الثلاثين أكثر من ٢ كيلو فى الأسبوع فإنه يتعرض لمتاعب القلب وضغط الدم والشرايين وكذا شرايين الساقين وإذا تعرض للرياضة العنيفة لذا يجب قبل عملية التخسيس التأكد من صحة القلب والغدد الصماء فى حالة العلاج بالكيماويات ، أما الأعشاب فإن لم تنفعك فلن تضرك .

العلاج :

١- البصل : عصيره ممزوج بأى عصير من الفواكه كوب صباحاً .

٢ - الزبادى : كوب زبادى مساء يومياً .

٣ - لوف السباع : يستحلب .

٤- الشمر : ماء غلية كوب ٣ مرات يومياً .

٥ - الخل : خل التفاح ملعقتين مذابة فى كوب ماء بعد كل وجبة .

لتخسيس أعلى الصدر :

الاستحمام بالماء البارد دش مرتان يومياً

١ - الكسبرة : الخضراء تؤكل يومياً بكمية قليلة .

٢ - السبانخ : تؤكل مطهية .

٣ – بامية : مطهية .

٤ – قرنبيط : يؤكل مسلوقاً .

٥ – فلفل أخضر : يؤكل يومياً ثلاث ثمرات .

٦ – الخيار : مفيد للسمنة .

٧ – جرجير : أكل الجرجير مفيد (خطر للحوامل ، ومرضى الغدة الدرقية).

٨ – بقدونس : يؤكل .

٩ – بنجر : يؤكل .

١٠ – شمر : يؤكل .

١١ – كمثرى : أكل ثلاثة كيلوات أسبوعياً .

١٢ – يوسفى : أكل ١٠ ثمرات يومياً .

الفصل الثالث

القمل

أنواعه :

١ – قمل العانة : ويعيش على العانة والأعضاء التناسلية والبطن وحول فتحة الشرج .

٢ – قمل الثياب : يعيش فى طيات الثياب الداخلية وعلى الفراش والشعر الطويل .

٣ – قمل الرأس : ينتقل من شخص لآخر عن طريق أغطية الرأس والمناديل والأمشاط وينتشر فى الحواجب والشوارب والذقون وفى شعر الرأس .

وينصح بالاستحمام المستمر مع وضع الكيروسين على الرأس ثم غسل الرأس بالصابون والخل مع تطهير الفراش .

لإبادة السبان (بيض القمل).

١ – الخل : يسخن ويغسل الشعر خصلة خصلة ويترك ساعة ثم يشطف بالماء الساخن لإبادة القمل .

٢ – الترمس : ماء نقيعه غسيل .

٣ – الينسون : زيته يدلك به الشعر .

٤ – البقدونس : يغلى جيداً ويضاف إلى دهن الحيوانات دهان .

٥ – الثوم : ماء غليه وإذابة الشبّة غسول ثم يدهن بعصير الخيار .

٦ – حبة البركة : تسحق وتعجن بالخل ويدهن به الرأس بعد الحلاقة.

٧ – العسل : يدلك به الشعر ويعصب ويغسل فى الصباح بماء دافئ.

٨ – البصل : عصيره ومثله عصير بقدونس مع زيت السمسم مع التعرض للشمس .

الصرع

هو نوبة تفاجئ المريض فى أى وقت وأسبابه كثيرة والأغلبية وراثى ويفضل عدم تزويج المريض ، ولا داعى للإفراط فى الإنفعالات العاطفية . والصرع منه البسيط الذى يفيق بعدها المصروع والأخر كأنه شلل وقتى فى العضلات مع تشنج الأطراف ويبدأ باليد أو القدم وأن شد العضو فوق هذا المكان قد يوقف المرض .

أنواع الصرع :

إما أن يكون من خلط وموجود فى الرأس أو من حدوث حمى بعد تشنج أو من مشاركة المعدة من سبب تيبس واستفرا غ أو انسداد المجارى الهضمية.

والصرع يصيب الشخص النحيف والنوبة تصيب المريض عند تعاطى المنبهات والمياه الغازية التى بها الكولا ـ وكذا الأكلات المملحة .

الوقاية :

يجب الإقلاع عن متابعة التليفزيون مع عدم الإجهاد الذهنى والجسدى مع عدم أكل السمك والجرجير .

وهناك نوع من الصرع يكون بسبب المس الشيطانى .

العلاج :

١ – الحبهان : يسحق ويستنشق به .

٢ – العسل : شرب فنجان عسل على الريق بالماء كوب ماء ساخن محلى بالعسل .

٣ – التين : الأخضر أربع ثمرات صباحاً أو التين الجاف أربعة ثمرات مساءً .

٤ – النبق : نصف فنجان من مغلى النبق مرتان يومياً .

٥ – لبن : يشرب ثلاثة أكواب يومياً (مع عدم إيقاظ النائم فى حالات نوبة الصرع ، مع فك ما حول الرقبة ووضع شئ تحت فكه .

أما الصرع الذى يتسبب فيه الجن فعلاجه قراءة القرآن فى الأذن اليمنى (آيات الرقية) والأذان . والشرب والاغتسال من ماء مقروء فيه الرقية وآيات الشفاء.

الفصل الرابع

الشلل

هو شلل نصفى (تشنجى) ويصيب البدن كله .

أما ما يسمى شلل نخاع الفقرات أو شلل تشنجى إسترخائى وهو الذى يصيب خاصة الفم مع عين واحدة .

والذى مع النخاع يخرج البول (سلس البول) ويبدأ بصداع شديد مع شعاعات كقوس قزح أمام العين مع برودة الأطراف واختلاج فى البدن وصرير الأسنان عند النوم وأسبابه من خروج العصب السابع من ثقب الجمجمة خلف صوان الأذن ، ويمكن أن يختفى فى لحظات وعلاجه كالآتى :

١ - الاسترخاء التام .

٢ - يدلك الوجه بشدة حتى يحمر بشدة .

٣ - يدلك الوجه باللبن مع تلطيف الثديين .

٤ - ترك عضلة الوجه والخدود حتى تحمر ثم تدهن بزيت الزيتون .

٥ - يجب عدم الاستحمام على شبع .

٦ - الإكثار من أكل الفواكه .

أما إذا حدث إرتجاف الخدين من آن لآخر فيجب استشارة الطبيب وإليك الوصفات الشعبية :

١ - الفلفل الأسود مسحوق يخلط بزيت الزيتون دهان .

٢ - ياسمين - زيته دهان .

٣ – الخروع حبُّه يغلى فى زيت دهان واستنشاقه .

٤ – حبة البركة ـ زيته استنشاق .

٥ – جاوى ـ ماء غليه نصف فنجان يومياً .

٦ – ورق الراولو ـ ماء غليه فنجان بعد كل وجبة .

٧ – قثة مرة : لكل فنجان من عصيرها ملعقة زيت ورد ملعقة ثلاثة مرات يومياً.

الفصل الخامس

الخدر

هو آفة تحدث فى جانب من البدن تصيب يداً واحدة أو عيناً واحدة مع تنميل الأطراف مع فقد الإحساس فى الخد واللثة ، ويحدث من إلتهاب الأعصاب ونقص الكالسيوم ومن تعاطى الأدوية الفوارة مثل الكولى يورينال أو سترات الصودا بكثرة بدون استشارة الطبيب ، وإذا أزمن الخدر أدى إلى الاسترخاء .

العلاج الشعبى

١ – قسط : مع ماء غلى الينسون كوب مرتان يوميا .

٢ – ورق راولو : ماء غليه دهان - ومسحوقه نشوق .

٣ – الفلفل الأسود : يسحق مع بذر الخلة ويعجن بالزيت دهان .

٤ – الشبت : ماء عليه يخلط بالزنجبيل ٢ كوب يومياً.

٥ – الياسمين : زيته دهان .

٦ – البطيخ : عصيره مع اللبن كوب ثلاث مرات يومياً .

٧ – فيتامين : يجب الإكثار منه .

الفصل السادس

العضلات

هى الثوب الذى يغطى الصرح العظيم فيمنح الجسم رونقاً لأنها تكسو العظم ، وتمتاز بقدرتها على الانبساط والانقباض بين طياتها لتستقر الأعصاب والأوعية الدموية ، وكذلك ما يدخل بداخلها العضلات سواء كان فى المعدة أو الأمعاء أو القلب .

الو صفات الشعبية

١ - جرجير : عصيره يخلط باللبن كوب يومياً (محظور على الحوامل ومرضى الغدد الدرقية).

٢ - بطيخ : يؤكل .

٣ - ليمون : تعصر ليمونة فى كوب ماء أثناء الأكل .

٤ - كراويا : تغلى فى زيت الزيتون ثم يصب عليها كأس غلى الجميع حتى يتم تبخير النبيذ ثم يدهن به .

٥ - خروب : ماء نقيعه مرتان يومياً .

٦ - عنب : عصيره ثلاث مرات يومياً .

٧ - عرقسوس: يشرب ثلاثة أكواب يومياً (محظور على مرضى الكلى).

٨ - البصل : يؤكل مشوياً .

٩ - يسلق قلب الكرنب الصغير خاصة فى أيام الربيع أكله يبنى العضلات للشباب .

١٠ - الشعير : ماء غليه ثلاثة أكواب يومياً .

١١ - لبناء الأنسجة : الفراولة : كوب من عصيرها ثلاث مرات يومياً .

الفصل السابع

الحمى الرماتيزمية

هى نوع من الحساسية والاستعداد للإصابة نسبته أكبر فى الأطفال حتى سن العشرين والحمى الروماتيزمية تحدث من تكرار إلتهاب الحلق واللوزتين وهذه الإلتهابات تؤثر على القلب والمفاصل وتصيب الركبة والفخذ مع ورم المفصل وقد ينتقل من مفصل لأخر ، لذا يجب النظافة والتخلص من البؤر الصديدية التى تصيب اللوزتين ، وكذا الأسنان التالفة ، كما يجب تدفئة الأماكن المصابة بقطعة قماش صوف ـ كما يجب البعد عن التيارات الهوائية ـ وكذا البعد عن البرد والرطوبة ، ويجب الإعتناء بالغذاء مع شرب الماء بكثرة ويفضل شربه على معدة خاوية ـ كما أن شرب الماء الساخن قبل الإفطار ـ وعند النوم مفيد ، كذلك قبل الغذاء والعشاء بنصف ساعة على الأقل حيث أن عسر الهضم من مسببات الألم .

الو صفات الشعبية

١ – الجرجير : عصيره نصف فنجان ثلاث مرات يومياً مخلوط باللبن (محظور على الحوامل ومرضى الغدة الدرقية).

٢ – الفاصوليا : القشرة الخارجية للفاصوليا تغلى فنجان ثلاث مرات يومياً .

٣ – العرقسوس : كوب ثلاث مرات يومياً (محظور على مرضى الكلى).

٤ – الخيار : عصيره ثلاثة أكواب يومياً .

لآلام العضلية :

١ – الحلبة : تغلى حتى تصبح كالعجينة وتفرد على الآلام العضلية .

٢ – البابونج : يسخن ويوضع فى كيس قماش ويوضع على الألم .

٣ – العرعر : ماء غليه حمامات للأعضاء المفصلية والعضلية وزيته يدلك به المكان المصاب .

٤ – الكمون : زيته يدلك به المكان المصاب .

٥ – النحل : لدغ النحل (على أن يستعان بأخصائى المنحل).

الفصل الثامن

اللوزتين والزائدة الدودية

إلتهاب اللوزتين يصاب به الأطفال حتى سن الشباب وتقل كثيراً كلما كبر الإنسان واللوزتان هما غدتان فى مدخل الحلق لحماية الجسم من دخول الميكروبات التى تؤثر بأضرار بالغة فى المفاصل والكلى وصمامات القلب كما تسبب الحمى الروماتيزمية .

العلاج :

١ – البصل : يفرى ويسخن ويوضع لبخة حول الرقبة وأعلى الحنجرة.

٢ – البابونبخ : يغلى مع الخبيزة والزعتر غرغرة .

٣ – كبابة صينى : تصنع من المستكى عدة مرات .

٤ – التليو : ماء غليه مضمضة وغرغرة .

٥ – الحلبة : ماء غليه مضمضة وغرغرة .

٦ – ليمون : عصيره مع العسل غرغرة مع شرب كوب ليمونادة محلى بالعسل الأسود .

لطرد الديدان :

١ – البصل : ماء غليه أربعة بصلات ـ حقنة شرجية بعد التصفية .

٢– الثوم : تهرس أربعة فصوص ثوم فى كوب لبن غير محلى ويشرب فى المساء.

٣ – زيت الخروع : ٢٠ جرام مذابة فى كوب ماء مغلى الينسون على الريق .

الزائدة الدودية :

الزائدة الدودية طولها حوالى ٩ سنتميتر - وهو جزء من الأعور وتجمع الغدد الليمفاوية فى جدارها .

أعراض الإلتهاب :

مغص عنيف حول السرة يزداد عند الوقوف أو الحركة ثم يتحول إلى أسفل الجانب الأيمن مع قيئ شديد وإمساك ، وإذا كانت الزائدة متدلية فيكون هناك إسهال .

أسباب الإلتهاب :

إنسداد فتحتها المتصلة بالقولون الصاعد أو من وجود جسم غريب صغير أو أحد أنواع الديدان فى الأمعاء والإمساك - وهى تصيب جميع الأعمار، لذا يجب عند إلتهاب الدودة الزائدة وضع كمادات ماء مثلج على الألم فى الحال حتى يتم استشارة الطبيب .

الفصل التاسع

الفتق

عندما يذهب مريض الفتق للأطباء يتم اجراء عملية له دون إبداء الأسباب وقد يعود الفتق فى الإرتداء عدة مرات دون جدوى لعدم معرفة السبب ليمكن تلاشيه ، والفتق أنواع كثيرة :

أنواع الفتق :

فتق سرى ويصيب النساء والأطفال ـ وفتق البطن ويحدث فى النساء من تكرار الحمل فى الجزء الأسفل من جدار البطن ـ وفتق قربى وهو يقع عند اتصال الفخذ بالبطن ، يحدث كثيراً فى الرجال أكثر من النساء ـ وفتق الحجاب الحاجز ويحدث فى الرجال من التخمة وزيادة الوزن مما يسبب حموضة زائدة فى المرئ .

أسباب الفتق :

الجماع على شبع ـ التوتر والتخمة ـ الوثبة الخطأ ـ من كثرة الرياح فى البطن ـ أكل البيض المسلوق مع وجود ورم فى الكلى ـ إمساك المنى متعمداً عند الجماع ـ من صعود المرأة فوق الرجل أثناء الجماع ـ من إنسداد معوى .

الو صفات الشعبية

للفتق السرى :

١ – العنبر نصف ملعقة على الساخن ثلاث مرات يومياً .

٢ – النخالة : تعجن بالكسنجبين مناصفة لبخة على الفتق مع عدم أكل البقول والحبوب .

لعلاج الفتق المرتد :

١ - الخوخ : ورقه يغلى ويضمد به السرة .

٢ - سرو : البستانى منه وهو الحقيقى يغلى ويضمد به .

٣ - مربطارخ : ينقع فى زجاجة يؤخذ منه نصف ملعقة تذاب فى كوب ماء ثلاث مرات يومياً يلحم الفتق .

الباب الثالث

الأمراض التى تنشأ عن نقص أو زيادة من الفيتامينات أو المعادن البروتينات ـ الكربوهيدات ـ الدهون

نقص الدهون وكثرة إفرازها تسبب نقص فى الوزن وجفاف الجلد ، كما أن الأدوية التى تقلل نسبة الكوليسترول فى الدم تسبب فى نقص الدهون اللازم لتغذية خلايا المخ مما يؤدى إلى خلل فى الأعصاب .

نقص البروتينات : تسبب رخاوة الجلد وتجعيده ـ خمول الذهن ـ ضعف الجسم ـ ضمور العضلات ـ وقف النمو ـ تورم الأطراف .

نقص الكربوهيدرات : تسبب إنتفاخ وعسر هضم ـ صعوبة الحركة المعوية.

نقص الكلور : تسبب تقرحات فى الكلى والمسالك البولية ـ ضعف الهضم ـ زيادة الحساسية ـ سرعة التشنج .

نقص الكولين : تسبب كمية من الدهون على الكبد ـ تضخم الكلى والطحال ـ نقص فى حجم الغدد الدرقية ـ نزيف فى أنسجة الكبد والكلى .

نقص الإينوسيتول : يسبب هبوط التناسل وإفراز اللبن ـ عدم نمو الشعر.

نقص الحديد : يسبب مرض الأنيميا ـ سرعة التعب ـ صداع ـ نهجان ـ فقدان درجة الإمتصاص التى تسبب طفيليات معوية وبواسير ـ وفقدان الدم فى الدورة الشهرية للإناث ، أما كثرته يسبب أضرار بالحنجرة .

نقص الكربوون : يسبب عدم توازن حرارة الجسم وكذا حركة المشى .

نقص النحاس : يسبب شحوباً .

نقص مدرات البول : تسبب ارتفاع فى ضغط الدم .

نقص الماغنيسيوم : يسبب حالات الحساسية ـ سرعة التهيج ـ ضعف العضلات ـ اضطراب الجهاز العصبى .

نقص الفوسفور : يسبب ضعف العضلات ـ يحد من النمو الطبيعى .

نقص البوتاسيوم : يسبب تصلب الشرايين والعضلات والأنسجة واضطراب القلب .

نقص الصوديوم : يسبب تقلص العضلات ـ الضعف العام ـ الصداع ـ الإغماء ـ أنيميا ـ حدوث أورام وانتفاخات ، أما كثرته : يؤثر على إرتفاع ضغط الدم ـ ويضر الضعفاء .

نقص الكالسيوم : يسبب اندفاق السوائل إلى المفاصل ـ الغضاريف ـ فقر دم ـ زيادة حموضة ـ عدم انتظام القلب ـ تصلب الشرايين ـ مرض الكساح عند الأطفال ـ مرض لين العظام عند البالغين عند نقص فيتامين (د).

نقص اليود : يسبب ورم فى الرقبة فى قاعدتها ـ إنخفاض درجة الحرارة ـ نقص سرعة النبض والتنفس ـ غلظ الأنسجة الضامة تحت الجلد وجفافه ـ تضخم الغدة الدرقية .

نقص حامض الفوليك : يسبب إلتهاب الفم والأمعاء وإسهال ـ يقلل من نمو البكتريا ـ يعكس الغذاء أى أنيميا ـ إلتهاب اللسان ، أما كثرته : يسبب الأرق والاضطرابات النفسية .

نقص البيوتين : يسبب اضطراب فى الأعصاب وآلام العضلات ـ والأرق إلتهابات فى الجلد وتقشره ـ جفاف الجلد ـ ضمور حلمات اللسان انخفاض معدل الهيموجلوبين ـ أنيميا ـ سقوط الشعر ـ تنميل الأطراف .

نقص فيتامين (أ) : يسبب الأمراض البصرية ـ جفاف القرنية ـ العمى الليلى ـ إلتهاب غدد الدموع ـ ظهور خطوط الأظافر ـ الصداع ـ تساقط الشعر ـ مرض السكر ـ نشاط الغدة الدرقية ـ نقص امتصاص الدهنيات الذى تحويه فتسبب أمراض الأمعاء / البنكرياس / الكبد / الصفراء .

نقص فيتامين (ب) : يسبب ضعف غدد التناسل ـ فقد الرغبة الجنسية ـ وقف دورة الشبق فى الإناث ـ ضعف غدد الهرمون المنظم للتناسل ـ توقف النمو عند الأطفال ـ إمساك ـ تنميل مستمر فى الأطراف ـ اضطراب بالأعصاب ـ قلق وخمول والإحساس بالتعب وعلى مدار الأيام تسبب إصابة عضلة القلب .

نقص فيتامين (ب) كومبلكس : يسبب الضيق ـ عدم ثبات الدورة الدموية ـ آلام فى البطن ـ حرقان فى اليدين والقدمين ـ التهاب الأغشية المخاطية للأمعاء والإصابة بالقئ ـ خلل الغدة فوق الكلية. ضعف نشاط العقل ـ اضطراب الجهاز العصبى قد ينتهى بالشلل ـ تساقط الشعر ـ الشيب المبكر .

نقص فيتامين (پ) : يسبب نزف اللثة والفم ـ الرعاف المتكرر ـ الزكام ـ الأنفلونزا ـ ارتفاع ضغط الدم ـ الحصبة ـ الجدرى ـ استسقاء الخصية عند الذكور المولودين ، وكذا الأطفال .

نقص فيتامين (پ پ) : يسبب الجلوكوما ـ ضيق الشرايين .

نقص فيتامين (ب١) : يسبب البرى برى (إلتهاب الأعصاب وآلامها ـ فقد الوزن ـ ارتشاحات الأطراف ـ ضعف الشهية وسرعة الغضب والعصبية والانفعالات ، وقد ينتهى بالجنون .

نقص فيتامين (ب٢) : يسبب إلتهاب اللسان واللثة ـ تشقق زوايا الفم وإلتهاباته وتورمه وإلتهاب سقف الحلق ـ وحول الأنف يؤثر فى القرنية ـ كثرة الدموع ـ إلتهاب الجفون ـ عدم مقاومة الضوء ـ اضطرابات فى الهضم ـ

زيادة الحساسية ـ تقصف وتكسير الأظافر ، أما كثرته : يسبب زيادة قشور فى الجلد .

نقص فيتامين (ب٦) : يسبب الإلتهابات الجلدية ـ اضطرابات فى الجهاز العصبى وإلتهاباتها ـ ضعف العضلات وضمورها ـ الشلل الاهتزازى ـ غثيان وإلتهاب الشفاه واللسان وتشقق زوايا الفم .

جزء ثان (نياسين ١) : يسبب مرض البلاجرا ويتصف بأمراض جلدية هضمية عصبية .

حامض النيكوتنيك : جفاف الجلد واحمراره ثم يتشقق ويميل إلى السمرة خاصة المعرضة لضوء الشمس ويظهر على الجبهة وظهر الأيدى والأذرع والرقبة والقدمين ـ وقد يظهر وسطها فقاقيع تتقرح ، أما الهضمى فيحدث إلتهاب بالحقلوم وتورم اللسان وتلتهب الأمعاء مع إسهال وقيئ ـ تشقق فى زوايا الفم ـ إلتهاب الأنف والمهبل والمشيمة ـ إلتهاب الكلى ـ والعصبية ـ قلق ـ عدم استقرار ـ صداع ـ ضعف الذاكرة ـ ضعف العضلات ـ قصور عمل القلب .

نقص فيتامين (ب ١٢) : يسبب أنيميا خبيثة ـ فقر دم ـ إلتهاب الأمعاء ـ اضطرابات عصبية فى الأطراف ـ ترقق العظام ـ أمراض الحساسية خاصة الربو ـ تليف الكبد وإلتهاباته ـ شلل الأطفال ـ ازدياد سيلان الدهون من فروة الرأس .

نقص فيتامين (ج) : يسبب داء الحفر (الإسقربوط) وآلام الركبتين والكوعين والاكتاف والساقين ـ ونزيف الأوعية الشعرية وخاصة اللثة ـ هدم النسيج ـ التأثير على الغدد الجنسية ترك الخلايا بدون حماية ، أما كثرته : يزيد من مرض الصدفية ، ويؤخر علاجها .

نقص فيتامين (د) : يسبب لين العظام عند البالغين ـ كساح الأطفال ـ تقوس عظام الساق ـ تضخم الركبة ـ تقوس العمود الفقرى ـ تشوه عظام الحوض ـ استفحال حجم الرأس ـ بروز الجبهة ـ ضعف لحم الصدر ـ بطىء التسنين ـ تشوه الأسنان وتشويهها ـ أمراض وإلتهاب الأنف والحلق نتن الأنف ـ تكسر الأظافر ـ ارتفاع الضغط ـ ضعف السمع ـ حصوات الكلى ـ حب الشباب ـ الدمامل ـ العقم عند الرجال ، أما كثرته : نشاط الغدة الدرقية ـ قيئ واسهال ـ صداع ـ خمول يزيد الكالسيوم فى الدم وترسيبه فى القلب والكلى والأوعية الدموية الكبيرة .

نقص فيتامين (هـ) : يسبب تصلب الشرايين ـ سرطان الثدى والمعدة والبنكرياس ـ ضعف الذاكرة فى سن الشيخوخة .

نقص فيتامين (ث) : يسبب اضمحلال الجهاز التناسلى فى الذكور والأنثى ضمور الخصيتين فى الذكور ـ الاجهاض المتكرر ـ اضطراب الدورة الشهرية ـ توقف نمو الحيوانات المنوية ـ ضعف الشرايين الدموية .

نقص فيتامين (ك) : يسبب انخفاض نسبة الخثرين (بروتروسين) فى الدم فى الحالات الآتية : الناسور الصفراوى ـ اليرقان الانسدادى ـ أمراض الكبد ـ سرطان الثدى والقولون والمعدة .

نقص فيتامين (ف) يسبب ظهور الأمراض الجلدية من بثور وتقرحات وإكزيما ومرض الصدفية ـ تشقق الجلد ـ وتظهر بعض أمراض الكبد والمرارة والاضطرابات الهضمية من إمساك وقيئ ـ ورشح وزكام وإلتهابات الجزء العلوى من الجهاز التنفسى .

الباب الرابع
الآثار الجانبية للأدوية

الاستعمال الخاطئ لأى نوع من الأدوية من مضادات حيوية أو مسكنات أو منبهات أو منشطات للأدوية . أما بسبب الجهل بطبيعة الدواء وأثره، أو عن طريق الإدمان على نوع معين من العقاقير ، وتعد التداخلات الدوائية ومضاعفات استعمال الدواء من أنواع التلوث الدوائى .

فهناك الكثير من الأدوية ألتى تسبب تشوهات خلقية أو اضطرابات بيولوجية كرد فعل عكسى .

اسم الدواء	الآثار الجانبية
المسكنات / المورفين / الكورامين .	الإمساك
أدوية النقرس / الروماتيزم .	الإسهال
بعض المضادات الحيوية	
الإسبرين وكثرته	الإجهاض / يفقد الجسم فيتامين (ج) قرحة المعدة / نزيف معدى / البنكرياس
مركبات الكلور	تؤدى إلى نمو سرطانات الثدى
الهيبارين	نزيف معدى
المضادات الحيوية / بعض الأدوية / السكر / مدرات البول .	فقر دم / هبوط النخاع العظمى .
الأمينوفللين / البنسلين الذى يعطى فى الوريد .	أمراض القلب / البنكرياس
الأدرينالين.	ذبحة صدرية .
الدايجوكسين / الأتروبين /	اضطرابات القلب / ذبحة صدرية .

اسم الدواء	الآثار الجانبية
الأدرينالين.	
الأمفيتامين .	تضخم القلب .
بعض مركبات الكورتيزون /	تضخم الغدد
الأنسولين	
الثيازيد ـ كثره مدرات البول	تضخم الكبد
التتراسكلين	اليرقان
جرعات البنسلين	دم فى البول
البلادونا / الأتروبين / البلاسيد	حصر بول
الكلورامفنكول / التراسكلين	كثرته تسبب الفشل الكلوى
الدايجوكسين	قيئ وكثرته تسبب فشل كلوى /
	البنكرياس/ قيئ/ قصور عمل القلب
ديزوكين	القرنية / تليف كبدى
التترينومايسين / علاج الصداع	الأعصاب / رعشة / قلق / هبوط
بعض مشتقات الأنسولين	صداع
الكورتيزون	ماء أبيض فى العين إكزيما / إصابة
	الإنسان بالسكر ويستحسن عند
	استعمال الكورتيزون استنشاقه.
الريزوكين / الكنين	الشبكية
هيبارين / الديفان	الصلع
إستربتومايسين / سلفاسيد /	الأورام
مورفين	
البنسلين / استربتومايسين /	ربو
التراسكلين	
مورفين / درامامين	هبوط
أدوية الروماتيزم	القلب / قرحة المعدة / الكبد /
	الكلى / البنكرياس

اسم الدواء	الآثار الجانبية
السكارين	سرطان المثانة
تبجريتول	فقر دم شديد / هبوط عام / هبوط النخاع العظمى / الدوار الشديد.
التتراسكلين / الترامیسین / أدوية الروماتيزم / الديجوكسيد	تلون الأسنان
تستوسترون / اللأرجكستيل الهرمونات / المقويات	المرارة اضطراب وظائف الكبد واليرقان خاصة عند المسنين .
المضادات الحيوية	إلتهاب اللسان والفم / إلتهاب الأمعاء وكذا الإسهال عند المسنين.
البلادونا / الأتروبين	تضخم البروستاتا / جلوكوما عند المسنين.
الكولشيسين	إسهال من سموم خفيفة .
المورفين / الكودايين / مضادات الحموضة الأتروبين / مدرات البول / أدوية ارتفاع الضغط / أدوية الصراع / أدوية الشلل والإكتئاب / مركبات الحديد / حبوب منع الحمل.	الإمساك
كثرة الإسبرين / المسكنات / الأمينوفللين / أدوية السرطان / مركبات الحديد / السلفا / التتراسكلين / الإستروجين .	القيئ
جميع الإستيرويدات / سبتازمل / تستوسترون / الأتروبين ألتراسكلين / الإيزوتيازيد / كلوريد الكربون الإسيتامينوثين .	آلام الكبد

اسم الدواء	الآثار الجانبية
التستوسترون	يضعف العضلات العامة وخاصة عضلات القضيب .
أدوية السكر	يفقد الجسم فيتامين (ب٢) كومليكس وكذا فيتامين(ج).
أندوسيد / كينا / كلوراميسين / أدوية السرطان مثل (الإفكسينوش) / البروستا جلاندين / التاليدوميد.	الإجهاض
مادة الفورمالين / نترات البوتاسيوم	تولد السرطانات
مادة الكاردينال	تسبب الخمول
كثرة استعمال المضادات الحيوية	تزيد البكتريا التى تسبب إلتهاب الأذن لدى الأطفال والإلتهابات الربوية عند المسنين .
فيتامين (أ)	المداومة عليه تجعله يترسب فى خلايا الجسم ويصبح ضاراً.
علاج الملاريا – التتراسكلين	تمنع تكون الأظافر
الاستركين	تقلص العضلات وتصلب العمود الفقرى وتشنج الأطراف .

الباب الخامس
الآثار الجانبية للأعشاب
والأعشاب التى تزيلها

اسم العشب	الآثار الجانبية	المزيل لها
العفص	يضر الصدر	الكثيرا
العصفر	يضر الطحال	العسل
أرقطيون	يضر الكلى	الزيت على البابونج
قسط	يضر المثانة والرئة	الجلنجبين العسلى واليانسون
قرصعنه	يضر المثانة	الكثيرا
قلقاس	إنتفاخ	العسل / القرنفل / القرفة
الترياق	يضر الصدر	الكسبرة
لسان الثور	يضر الطحال	الصندل
محلب	يضر الدماغ	زيت الورد
المستعجلة	يضر الحلق	العسل
المستكة	يضر المثانة	زيت الورد
المغات	يضر المثانة	العسل
لبان شامى	يضر الرئة والكبد	الكثيرا - الزعفران
كبابه صينى	يضر المثانة	المستكة
نارنج	يضر الكبد	السكر أو العسل
نرجس .	يصدع (الكثير منه سام)	الكافور أو البنفسج
اللبان الدكر	يضر الرأس	الشمر
الياسمين	يضر الجسم	الكافور أو الريحان
العليق	يضر الكلى	السكر
عاقر قرح	يضر الرئة	الرأس عرق الذهب / النعناع

اسم العشب	الآثار الجانبية	المزيل لها
الكافور	يضر القوة الجنسية ويقطع النسل ، ويسرع بالمشيب	المسك والعنبر
الكرات	مثقل للدماغ - ويظلم البصر - ويحرق الدم	السكر
الليمون	يهيج السعال - يضعف العصب ويمنع النسل	العسل أو السكر
الكرفس	يضر الحوامل والمرضعات	الحمام والهندبا وأكل التفاح
اللبلاب	يضر المثانة ويشوش الذهن ويمنع الحمل والحيض ،	السكر - الصمغ العربى
فراسيون	يضر الكلى والمثانة	الكثيرا والسنبل والشمر ويفضل استخراج المستحلب من الأوراق.
جوز الرقع	(سام) لا تتجاوز الجرعة المنوه عنها .	كثرة الفواكه.
السكران	يؤثر على الحدقة	القيئ - كوب لبن بالعسل.
القهوة	كثرتها تزيد من سوء الهضم - وتهيج الأعصاب وسرعة الإنفعالات - وتؤدى إلى الإمساك.	تشرب مع اللبن.
العروق الصفر	تضر المثانة والرأس	الكثيرا أو الينسون
جوز الأريكا	يخشن الصدر	الكثيرا
عود ريح مغربى	يضر الكلى	الكثيرا
عرق الذهب	سام على الكبد والكلى .	الإقلال منه
الفلفل الأسود	الصداع والكلى وخشونة الصدر ولا يصح استعماله للمصابين بالتهابات داخلية	الزيوت والعسل

اسم العشب	الآثار الجانبية	المزيل لها
سنامكة	لا تعطى للمرضعات	الينسون
بابونج	يضر الحلق	العسل
تمر هندى	يضر الطحال ويحدث سعال	السكنجبين
خردل	معطش	الخل واللوز
الصبر	يحظر على الحوامل والمعرضين للإصابة بالبواسير وهو يضر الكبد وخاصة الشباب.	المستكة
حنضل	إذا أخذ بكميات كبيرة فقد يؤدى إلى إلتهاب الأمعاء - وبعض الإصابات المميتة ، ويحذر استعماله على الضعفاء وكبار السن وهو يضر الرأس ويسهل الدم .	الينسون والكثيرا مع الصبر والحبهان والقرنفل
بيلسان	يضر الكلى .	الكثيرا
قرفة	تضر المثانة	الكثيرا
كراويا	تضر الكلى	الكثيرا
كمون	تضر الرئة	الكثيرا
النعناع	يضعف فم المعدة	الخل
الكافور	يضر المعدة ويولد حصى الكلى والمثانة	المسك والعنبر
حزمبل	يضر الحلق	العسل
بسباسة	تضر الكبد	الصمغ العربى
حب الملوك	يضر الرئة والمعدة	الينسون والكثيرا
المر	يسقط الأجنة	العسل

اسم العشب	الآثار الجانبية	المزيل لها
خولنجان (الشيح الخراسانى)	يضر الصدر يصدع ويضر العصب	الينسون والكثيرا الترمس والمستكة
عنبر	يضر الأمعاء	الصمغ العربى
كهرمان	يضر الرأس	البنفسج
بذر الكتان	يظلم البصر - ويضعف الهضم	الكسبرة والسكنجبين
عامود كبريت	يضر المعدة	الكثيرا
البورق	يضر المعدة	الصمغ العربى
ملح النوشادر	يضر المعدة - وله تأثير ضعيف على القلب	الينسون ويستعمل مع العرقسوس والجلسرين
العرقسوس	مضر جداً للكلى لأنه يحتوى على إكزيمات الجير التى تترسب	يقلل من شربه.
الاستركنين	مادة سامة تستخرج من جوز القيئ وتسبب تقلص العضلات وتصلب العمود الفقرى وتشنج الأطراف	يعطى للمريض مقيأ فى الحال مع إجراء تنفس صناعى برفق
الداتورة	تؤدى إلى شلل أعصاب العين وتمدد الحدقة مؤقتاً ومنومة.	
سوسن	(سموم) للقلب	

اسم العشب	الارشادات
أشخيص	الأسود منه قاتل
حنضل	مسهل خطير يمنع اعطاؤه للحوامل والأطفال المصابين بالتهابات سواء معدية أو معوية .
الصبار	عصارته يستخرج منها الصبر ومسهل ومسهل قوى مؤثر على الأمعاء الغليظة .
الجرجير	الإفراط فيه يسبب حرقان فى المثانة ولا تؤكله الحوامل والمصابين بتضخم الغدد الدرقية - ويضرا الغليظ كما أنه فيه نسبة عالية من أملاح الإكزيلات
المشمس	استعمال نواياه فى الدقة كثرتها تقتل
القرنبيط	سهل الهضم ولكنه يولد الإنتفاخ
الشاى	يساعد على سرعة استهلاك الأنسجة - لا يجب تناوله فى حالات الأرق والارتجاف وخفقان القلب وسوء الهضم واضطرابات الأعصاب .
السورنجان	يهيج المعدة والأمعاء ويسبب المغص والغثيان والإسهال عند بعض الناس.
العشبة	تؤدى إلى هبوط.
الراوند	محظور على الأشخاص الذين يشكون من تكوين حصى أو رمل فى المسالك .
ملح الطعام	ضار للنحفاء ومرضى الضغط العالى.
بذر الكرفس	لا يعطى لمن عندهم استعداد للإسهال .
زيت الخروع	لا يعطى فى حالات إلتهاب الزائدة الدودية وكثرته (سامة) فى حالات شربه ومضاد لإدرار اللبن عند المرضعات .
الزئبق	(سام) لا يستعمل من الداخل حيث أنه يسبب الفالج .
حجر التوتيا	(سام) يستعمل دهان ، وبخور فقط ولا يستعمل فى الداخل ومسحوقه بودرة دهان (لتقليل إتساع المسام للوجه).

اسم العشب	الارشادات
حجر جهنم	(سام) ولا يستعمل من الداخل.
التوتيا الزرقاء	(سام) يستعمل بحذر شديد .
البلاستيك	يحذر شرب الشاى المضاف إليه عصير الليمون فى الأكواب البلاستيك.
الترمس	الجاف يضر الكبد .
الكمون	يحذر استعماله على مرضى الكلى فى الحقن الشرجية.
العدس	إدمان أكله يولد الجزام والأورام الصلبة والسرطان ويسبب غشاوة على العين.
دفلى	(قاتل) ويستعمل من الظاهر.
برنوف	كثرته يسبب هبوط عصبى .
بطارخ	المملح منه يضر العصب
جوز الطيب	يؤدى إلى اضطرابات عصبية فى إدمانه.
طيرانه	يزرع مع الزيتون وهو مضر (سم قتال لدقته حتى شماً)
الملوخية	بذورها سامة وتسبب إسهالاً عنيفاً.
زهرة الدينار	تؤدى إلى أرق وضعف الأعضاء التناسلية.
الينسون	يضعف القوة الجنسية إذا دووم عليه .
ملح البارود	كثرته (سام) فى حالات شربه.
حامض الترتريك	كثرته (سام) فى حالات شربه .
الشمر	إذا تغير لونه يصبح ساماً .
الخس	يجب الحد منه (لأنه يضر الكلى ويتسبب فى عدم التناسل ويصيب بالعقم.
بذر الكافور	يجب الحد منه .
الكسبرة	يجب الحد منها .
كندس	لا يتحملها الأقوياء (من السموم القوية).
كرفس جبلى	تقلل إفراز لبن الأم وتتجنبه الحوامل ومضر للمولود.

اسم العشب	الارشادات
الحمص	الأخضر منه يسبب الإمساك وله تسمم بطئ ويضر المثانة المصابة.
الكركديه	الإكثار منه يضر ضعاف الكلى ويكون حصوات .
الزيتون الأسود	يضر الكلى والمثانة .
دقن الباشا	يتطاير شعيراته وتنفذ إلى المسالك الهوائية وتسبب الربو أما أكل لبه فيورث الصمم .
النعناع	مثير للقيئ ويزيد من جفاف الحلق والفم والشعور بالعطش ويستحسن عدم شربه أثناء الحميات.
ظفرة	(سام) لا تستعمل من الداخل.
الضفدع	أكله يوجب ورم الأبدان.
العرعر	يسبب نزيف الكلى .
العسل	يؤثر على جهاز الأنسولين فى البنكرياس.
التنبول	مقو وقتياً التعود عليه يسبب انهيار.
شيلم روان	بذوره تنوم وتخدر تخديراً عظيماً وهو يضر الأطراف ويبطئ نبضات القلب .
الصندل	للجنس وقتى شديد وتكرار استعماله يضر الجسم .
نوفل	يضعف القلب .
ست الحسن	شديد الخطر العشبة كلها مخدرة ورائحتها كريهة .
الفول المدمس	قشرته تسبب الفانتيزم ثم أنيميا ويجب أكله بعصير الليمون أو الطماطم أو الجرجير مع عدم شرب الشاى أثناء أو بعد أكله .
زيت قلى الطعمية	تكوين مركبات مبلمرة وذلك لمدة وضعه على درجة حرارة عالية ولمدة تزيد على خمس ساعات .
اللبن	يشرب من سن سنة إلى ٢٥ سنة فقط وكثرته لمن تعدى ذلك السن يضر الأمعاء وتولد حصى الكلى والمثانة وظلمة البصر ومؤذ للمفاصل والكبد والمعدة والأسنان واللثة .

اسم العشب	الارشادات
الجبن أرزباللبن صفارالبيض	تولد حصى الكلى . يضر الكلى المصابة لمن بلغ الـ ٢٥ سنة فأعلى . يسبب بقع بنية . **ملحوظة** الكثيرا نوعان منها الأبيض الأملس وهذا يضاف إلى مجموعة الأعشاب فيكسر سمومها مع عدم الحساسية التى تصدر منها كما يقوى فعلها ، أما النوع الآخر فلونه أحمر وهذا يضاف للطلاء والدهانات ـ ويضاف على الأصناف التى تستعمل للجلد فقط .

الباب السادس
أسماء الأعشاب

الأعشاب تزرع فى جميع أنحاء العالم - وتسمى فى موطنها - ولكن بتداول اسمها قد يحذف بعض الأحرف أو يزاد فيها حرف أو أكثر ، وقد يحذف الاسم كاملاً ويسمى باسماء أخرى كل حسب موطنه .

اسم العشب	البدائل
أقحوان	زهرة العنب - زهرة الغريب
أقراص الملك	عش الغراب
زعفران	كركم
الغار	الميركة - الرند - ورق الراولو
هدال	دبق
زنبق	سوش
جعده	شيح بلدى
جلنار	زهر الرمان
برباريس	عود ريح مغربى - الماميران
كهرمان	كهرباء
ست الحسن	البلادونا
جوز القئ	جوز الكوثل - قرص الغراب - خانق الكلب - جوز الشرك.
العروق الصفر	عروق الصباغين .
زيت السمسم	زيت السيرج - جلجلان
قنا وشق	الأشق - كلخ
قلفونية	الراتنج - صمغ الصنوبر
اللعلى	الكارمين

اسم العشب	البدائل
قرساطيس	كبريت الأرض - زرنيخ أبيض .
البورق	البوراكس - التنكار - لزاق الذهب - ملح الصاغة .
حجر التوتيا	القلمينا
حجر جهنم	ملح نترات الفضة .
التوتيا الزرقاء	اللزاج الأزرق
فراسيون	حشيشة الكلب .
جوز الأريكا	فوفل
قرصعنة	شجرة إبراهيم
حب الملوك	حب السلاطين - خروع صينى .
لبان دكر	كندر - لادن.
الأطرفيل	مربى الجنزبيل
دقن الباشا	لبخ
لسان الثور	أبو العرق .
المستعجلة	خميرة البيرة .
مقل	لبان شامى ، لبنى.
الأبكر	وج
بنتومة	عنم
دارصينى	دار صوص - قرفة .
زهرة الربيع	كعب الثلج
الهالوك	أسد العدس
اشقبل	العنصل
أكليل الجبل	حصى لبان .
قصب الذريرة	الوج .
أبوكبير	الحلتيت .
افستين	الدمسيسة

اسم العشب	البدائل
الوثن	حشيشة النجاه ـ عود الطيب ـ رجل الغراب ـ جزر الشيطان .
انجبار	أنارف
حبق النيل	زهرة القرطم ـ قرطم هندى ـ أزهار العصفر .
حب الزلم	حب العزيز .
صبحبوة	حبحب (بطيخ سعودى).
حبة خضراء	بطم ـ كبابة صينى .
حبة البركة	حبة سوداء ـ كمون أسود ـ قحطة ـ قحطة ـ اليشمة ـ التفللون .
حب النيل	بردقوش ـ برز نجوش
حجر اليهود	زيتونه إسرائيل .
حجر البقر	فرزة البقرة ـ خرز البقر .
حدج	حنضل .
حزمبل	كفّ النسر .
داتورة	جوز مائل ـ تفاح الشيطان .
رازيانج	شمر .
الريحان	ست ، شامو/ أس / الجالس / حوك / حبق / رعاف / وهو أنوع منه كافورى / فارسى .
راش	قط شامى.
بذر قطونة	حشيشة البراغيث ـ سرو .
لسان حمل	عصفر .
بلوط	بلح الغيرة .
طيرانه	طشوور
لحلاح	العاقول ـ شوك الجمال .
بصل الحية	بصل هنا ـ بصل حنة .

اسم العشب	البدائل
سرو	كمكام ـ لبان جاوى .
رجل الأسد	لوف السباع .
عنزروت	أنزروت ـ كحل فارسى .
أنس النفس	كرفس المساء.
أنب	باذنجان .
اهليلج	شعيرة هندى .
باذا ورد	فليه
بذر بنوذه	مليسا .
باذامك	صفصالى ـ أم الشعور .
بردى	سقيط ـ السعد .
بافلى	الترمس .
قصب فارسى	البوص .
برنجاسف	حبق الراعى .
حشيشة الدينار	زهرة الدينار ـ الهويلون .
اليقطين	القرع .
زيت الخس	الزيق الحلو.
بابادى	فلفل أسود .
برطاليق	رجلة
بشتين	عرائس النيل
بطن أخضر	الحبة الخضراء ـ كبابة صينى .
بقلة برده	اللبلاب.
بقلة الأنصار	الكرنب ـ الملفوف ـ اليخنا .
بطراخيون	بطارخ
بلاذر	حب الفهم
بل	قثة هندى .

اسم العشب	البدائل
سكران	بنج
الصنوبر	تربنتينة غطاطرش .
تانبول	تنبل
توت الأرض	الفراولة
زعرور	تفاح برى
زيزفون	غبيرا ـ تليو
سوس	عرقسوس
سنطبرى	أم الفيلان ـ قرظ ـ سنط.
شاه بلوط	أبو فروة .
شيح رومى	شيح العرب.
طرخون	عاقر قرح
عرميم	شبيط
عرعر	سرو جبلى
غاغالس	فسى كلاب .
فاشره	عنب الثعلب .
فاغرة	ملازنة .
فشع	عشبة
فوتنج	فليه ـ نعناع
قافلة	حبهان
ليجا رينو	كركرين ـ كركديه .
نارجيل	جوز هند .
هندبا بريه	شيكوريا
هدال	دبق
يسر	بان
مزمار الراعى	لسان محل الماء.

اسم العشب	البدائل
أصابع هرمس	العكنة ـ السورنجان ـ حافر المهر ـ خميرة العطار.
سدر	النبق .
شونيز	زيت حبة البركة .
حبق	ريحان فارسى .
الفرصاد	التوت .
الشوفان	قرطم ـ هرطمان ـ زمير .
البذق	مجلوز
الجوز	عين الجمل ـ لوز خزاينى ـ جرجع ـ زوز .
الفستق	بيتاش ـ فستق حلبى .
أبو فروة	الكستناء ـ قسطل .
الشمام	القاوون.
حشيشة الهر	زيت القط ـ زهر الليمون .

الباب السابع
الفيتامينات والعنا صر الغذائية

الفيتامينات :

ظهرت الفيتامينات سنة ١٨٨١ واكتشفت سنة ١٩١١م ،ولكنها موجوده منذ خلق الله الأرض ومن عليها ، وكان الإنسان يعيش على الفطرة ، والعلم له دخل كبير فى تصنيفها واعطاء كل نوع حرف أبجدى للتعرف عليها والمعروف أن بعض الفيتامينات إذا نقصت أو زادت تسبب بعض الأمراض .

الكربوهيدرات : موجودة فى :

تنقسم إلى سكريات من عدة أنوا ع، وكذا النشويات .

السليلوز والجلوكوز (سكر العنب) موجود فى الفاكهة والخضروات والعسل النحل.

وأهم مصادر النشا : الأرز - الذرة - القمح - الشعير - البطاطس - البطاطا - البسلة - الفول - العدس ، والبكتين : هو مركبات كربوهيدراتية معقدة ويوجد فى التفاح - التين - الجيلى - اللفت ، كما أن الكربوهدرات متوفرة فى الألبان ومنتجاتها - حلويات الحيوانات - البقول - الخضروات الطازجة - والفواكهة الطازجة - الياميش - الشيكولاته - العسل النحل - العسل الأسود - عنب - رمان - فراولة .

البروتينات :

موجودة فى لحوم - دجاج - طيور - سمك - لبن - بيض - جبن - حبوب - بقول - خبز الشعير - خبز الأذرة - الفول الصيا - الرمان - البلح .

الدهون :

موجودة فى الأسماك ـ اللحوم ـ حلويات الحيوانات ـ الطيور ـ السمن ـ القشدة ـ جبن ـ الفواكه ـ الخضروات الطازجة ـ الياميش ـ البلح ـ البندق ـ الشيكولاته ـ الزبد ـ الزيوت .

الكلور :

وهذا يرتبط بالصوديوم ، موجود فى التفاح ـ المشمش ـ الموز ـ الكريز ـ البلح ـ التين ـ العنب ـ خوخ ـ كمثرى ـ فراولة ـ توت ـ جوافة ـ الياميش ـ الليمون ـ الزيتون الأخضر ـ كرنب ـ قرنبيط ـ كرات ـ خيار ـ باذنجان ـ بقدونس ـ بصل ـ بسلة ـ عدس ـ اللبن ـ لحوم ـ سمك الثعابين .

الكولين :

موجود فى صفار البيض ـ اللبن ـ الجبن ـ اللحوم البقرى والجاموسى ـ الكلاوى ـ السلامون ـ الرنجة ـ السبانخ ـ البقدونس ـ الجزر ـ البسلة ـ فول الصويا ـ الفجل ـ الشعير ـ الأذرة ـ الخبز الأسمر .

الإينوسيتول :

موجود فى اللبن ـ الحبوب ـ أذرة الشوفان ـ الفواكه والخضروات الطازجة.

الحديد :

موجود فى الصدفيات ـ صفار البيض ـ الكبد ـ الكلاوى ـ اللحوم ـ الأوراق الخضراء للخضروات مثل البقدونس ـ السبانخ ـ الفاصوليا ـ البندق ـ اللوز ـ الجوز ـ مشمش ـ بلح ـ تين ـ تفاح ـ كاكاو .

النحاس :

موجود فى الفواكه والخضروات الطازجة ـ عسل النحل ـ ياميش .

الفوسفور :

موجود فى اللحوم ـ الكلاوى ـ حلويات الحيوانات ـ أسماك جمبرى ـ رنجة ـ سلمون ـ سردين ـ زيت السمك ـ بيض ـ المخ ـ خميرة بيرة ـ زبدة ـ جبن قريش ـ لبن ـ طماطم ـ فتة ـ فول ـ فول سودانى ـ خبز أسمر ـ تفاح .

الماغنسيوم :

موجود فى عنب ـ موز ـ بلح ـ جوز هند ـ ياميش ـ عسل أسود ـ كاكاو ـ لحوم ـ فراخ بلدى ـ أسماك ـ بيض ـ جمبرى ـ بقول ـ أرز .

البوتاسيوم :

موجود فى موز ـ بطاطا ـ بطاطس ـ قلقاس ـ خضروات وفواكه طازجة ـ لحوم الرومى مع الإقلال من الملح .

الصوديوم :

موجود فى عنب وفواكه وخضروات طازجة ـ لحوم ـ رومى ـ لبن طازج ـ ملح الطعام .

الكالسيوم :

موجود فى عنب ـ موز ـ بلح ـ فراولة ـ برتقال ـ مشمش ـ التمر ـ الزبيب ـ عسل أسود ـ منتجات الألبان ـ الأرز ـ السبانخ ـ الكرنب ـ الرجلة ـ البامية ـ الخبيزة ـ الملوخية ـ الخس ـ الجرجير ـ القلقاس .

اليود :

موجود في السمك - الصدفيات - الكبد - الكلاوى - البقول الخضراء - جزر - ليمون - لوبيا - خس - بصل - كرات - أبو شوشة - الثوم - الفجل - باذنجان - كرنب - خيار - سبانخ - طماطم - فراولة - يوسفى - خوخ - كمثرى - تفاح - موز - الفستق - اللوز - الجوز .

الكبريت :

موجودة فى اللحوم - منتجات الألبان - القمح - التفاح - البقول - الكرنب - البصل - الفواكه الطازجة .

الزنك :

موجود فى المشمش - التين - التفاح - الكريز - العنب - الفراولة - اليوسفى - البرتقال - الكمثرى - الليمون - الكرات - الفجل - الثوم - البصل - الجزر - الكرنب - الخيار - الخس - القرع - السبانخ - الطماطم - لبن طازج - بيض - كلاوى - كبد - الشعير .

المنجنيز :

موجود فى البيض - اللبن - عسل نحل - الجيلى - الخضروات والفواكه الطازجة .

نياسين ١ :

موجود فى لحوم - دجاج - سمك - سلمون - سردين - رنجة - تين - فراولة - توت - موز - بلح جاف - أمهات - سمانى - الفواكه والخضروات - بطاطس - فول سودانى - زبدة - لبن - بيض .

نياسين ٢ :

موجود فى لحوم - دجاج - سمك - بطاطس - لبن - زبد - فول سودانى .

الحديد والنحاس :

موجود فى الكبد - اللحوم الحمراء - طيور - بيض - لبن - أسماك - عدس - بليلة - تين جاف - قراصيا - بندق - موز - بلح - جوافة - مشمش - بسلة - سبانخ - بطاطس - فول سودانى - كاكاو - شيكولاتة .

الأحماض : موجودة فى العنب .

القلويات : موجودة فى الموز - البلح .

حمض الليمونيك : موجود فى الرمان .

أملاح معدنية : موجودة فى الرمان - الفراولة .

كما أن هناك مجموعة من الفيتامينات فى الصنف الواحد .

العنب : يوجد فيه فيتامين (أ ، ب ، ج) وأملاح الصوديوم والفوسفور والكالسيوم والماغنسيوم والسكريات والأحماض ومجموعة أملاح ومعادن .

الموز : يحتوى على البوتاسيوم - الماغنسيوم - حديد - كالسيوم - قلويات مجموعة بروتينات وأملاح ومعادن .

الرمان : يحتوى على حمض اللمونيك - بروتينات - سكريات - أملاح معدنية - والرمان فقير من الفيتامينات .

الفراولة : تحتوى على أملاح معدنية من كالسيوم - حديد - سكريات - فيتامين ب / ج / د / ك .

الشيكولاتة : تحتوى على دهون ـ سكريات ـ وقدر كبير من القلويات .

أما النشويات فهى معقدة وبسيطة .

المعقدة : موجودة فى البطاطس ـ خبز ـ فول ـ كيك .

البسيطة : موجودة فى عسل ـ سكر ـ حلوى .

فيتامين (أ) :

موجود فى زيت السمك ـ دهن الأبقار ـ اللحوم الكلاوى ـ كبد الدجاج ـ زبد ـ لبن ـ جبن ـ كبد العجول ـ كبد الأبقار ـ منتجات الألبان ـ البيض ـ رأس العجل ـ بطاطس ـ بطاطا مسلوقة ـ جزر ـ سبانخ ـ فلفل أخضر ـ طماطم ـ سلق ـ فول أخضر ـ بنجر ـ قرنبيط ـ بسلة خضراء ـ قثاء ـ الزيتون ـ الخس ـ الكوسة ـ قشر القمح ـ البليلة ـ خميرة بيرة ـ بطيخ ـ المشمش ـ الشيكولاتة ـ البقدونس ـ البلح ـ الفراولة ـ العسل الأسود .

ملحوظة : استعمال زيت البرافين يسبب نقص فى هذا الفيتامين من الجسم والأطفال تتأثر به أكثر من البالغين .

فيتامين (ب) :

موجود فى بلح ـ فراولة ـ فول سودانى ـ السبانخ ـالفجل ـ الجرجير ـ الخضروات الطازجة ـ القمح ـ البقول الجافة.

فيتامين (ب ١) :

موجود فى اللحوم ـ الدجاج ـ الكبدة ـ الليمون ـ البرتقال ـ المشمش ـ العنب ـ الكمثرى ـ البطيخ ـ الجرجير ـ الفلفل الأحمر ـ السبانخ ـ الفجل ـ البطاطس ـ فول سودانى ـ بليلة ـ رده ناعمة .

ملحوظة مهمة : فيتامين (ج) ضرورى ليؤدى هذا الفيتامين وظيفته .

فيتامين (ب ٢) :

هذا الفيتامين سبب لاحتفاظ للشباب بالقوة والحيوية وهو مكون من ١٢ نوع وهو مركب زيتى لزج أصفر ويتلف بالحرارة موجود فى الكبد - الكلاوى - لحوم بقرى - لبن - جبنة - بيض - سمك - الخضروات الطازجة - الفاصوليا الخضراء - البسلة الخضراء - البنجر - الكرنب - الجزر - القرنبيط - الخس - السبانخ - البقول - غلاف الحبوب - ردة الأرز - القمح - الفريك - الحلبة - التفاح - الموز - القراصيا - المكسرات - خميرة بيرة .

فيتامين (ب ٦) :

موجود فى خميرة بيرة - الكبد - الكلاوى - اللحوم - الرنجة - الفواكه - الموز - البيض - اللبن - الفول السودانى - جنين القمح .

فيتامين (ب ١٢) :

موجود فى الكبد - الكلاوى - اللحوم البقرى الحمراء - والضانى والعجالى - أسماك المياه المالحة - الدجاج - خميرة - الحبوب - الخضار - اللبن .

فيتامين (ج) :

موجود فى اليوسفى - البرتقال - العنب - الفراولة - الجوافة - الشمام - البطيخ - الموز - الكمثرى - التفاح - الليمون - الطماطم - الكرنب - الجزر - البسلة - البقدونس - الجرجير - الفلفل الأخضر - القرنبيط - الفجل - السبانخ - الجعضيض - الشيكوريا - الكرات - البصل الأخضر - البنجر - الفاصوليا الخضراء - الملوخية - البطاطس - الكلاوى - كبدة - حلويات الحيوانات .

فيتامين (دال) :

موجود فى الجمبرى - زيت كبد الحوت - لحوم - كلاوى - رنجة - سلمون

ـ سردين ـ الخضروات الطازجة ـ الطماطم ـ قثاء ـ فول ـ فراولة ـ الزبد ـ صفار البيض ـ لبن ـ جبن .

ملحوظة : عند زيادة هذا الفيتامين فى الجسم ينشط الغدد الدرقية وكذلك التعرض للشمس يؤدى وظيفة هذا الفيتامين .

فيتامين (و) :

موجود فى الخس ـ صفار البيض ـ الزبد ـ الألبان ومنتجاتها .

فيتامين (ك) :

موجود فى الأوراق الخضراء ـ كرنب ـ سبانخ ـ خرشوف ـ بطاطس ـ جزر ـ قرنبيط ـ صفار البيض ـ فراولة ـ بسلة ـ كلاوى ـ كبدة بقرى وعجالى.

فيتامين (ئى) :

موجود فى لبن بقرى ـ كبدة وكلاوى بقرى ـ لحم كندوس ـ فراخ ـ جبن ـ زبد ـ موز ـ تفاح ـ برتقال ـ جوزهند ـ طماطم ـ سبانخ ـ فول الصويا ـ بطاطس ـ جزر ـ كرنب ـ زيت الذرة ـ زيت القطن ـ فول سدانى ـ قمح ـ خس ـ بصل أخضر ـ بسلة خضراء ـ قرنبيط .

فيتامين (ف) :

موجود فى زيت الزيتون ـ زيت جوز الهند ـ زيت بذرة القطن ـ زيت القرطم ـ فول الصويا ـ الزبد .

الماء :

يساعد فى الهضم ويدخل فى تركيب العظام والأسنان والدم ويذيب الأملاح، ويلطف درجة حرارة الجسم ويساعد على ليونة الجلد وغير ذلك من الفوائد .

الباب الثامن
الاصطلاحات

اســـم	المعنـى
الاختلاج	آلام عصبية تصيب الوجه ، مع تقلص الجفون وزاوية الفم .
الفالج	شلل نصفى
الصلبة	بياض العين
اللقوة	نوع من الشلل يصيب عينا واحدة مع ألم فى الصدر.
الرعاف	نزيف الأنف .
الأنثيين	الخصيتان
الزمانة	آفة تصيب الحيوانات من نوبات الطيور المصاصة
اليوريا	إلتهاب فى اللثة
الخدر	داء يصيب الأرجل
أدويما	تجميع سوائل الجسم
داء الخنازير	مرض يصيب الغدد الليمفاوية فى الرقبة
السعفة	بثور تصيب الرأس وكذلك بين الأصابع
الداحس	مرض جلدى يصيب عادة الأظافر
سبيوريا	سيلان دهن جلد الرأس
الشقيقة	صداع نصفى الوجه
السيقيط	برد فى الأطراف (تثليج)
السوداء	مرض أنثوى وهو تآكل فى الرحم يعقبه هرش شديد فى المهبل .
القوابى	تظهر من عطس (نفرة) الخيل وتسمى سنطة
الخفقان	احساس بضربات القلب

المعنى	اســـم
الصفراء	اليرقان
ماء فى البطن	الاستسقاء
ضعف فى التكوين عند الرجل والمرأة علل الصحة	الشهوتين
فقر دم (أنيميا)	رهقان
الاسقربوط	داء الحفر
الغشاء المغلف للعظام	السمحاق
ماء أبيض غليظ يخرج ويفرز بعد نزول البول من الرجال .	الوَدىّ
ماء خفيف اللزوجة يخرج من المهبل لتسهيل عملية الإيلاج ويخرج من الرجل أيضا عند فوران الشهوة	المزىّ
حلق العانة	الاستحداد
مرض جلدى يظهر بطفح بنفسجى فى الظهر لمرضى السكر خاصة فى الحوامل .	الجزاز
تشقق بالفم أو الأمعاء أو المهبل من فطريات الكنديدا البيضاء	القلاع
آفة الغدد النخامية .	مرض سيموندس
التعقيبة ـ عدم التحكم فى نزول المنى .	السيلان
إنطباق الفكين بتقليص الماضغة وتصيب الأطفال عقب الولادة.	الكزاز

الباب التاسع
نصائح طبية

١ - من أكل البصل أربعين يوماً وكلف ، فلا يلومن إلا نفسه (مرض جلدى).

٢ - ومن افتصد فأكل مالحاً فأصابه بهق أو جرب ، فلا يلومن إلا نفسه (أمراض جلدية).

٣ - ومن جمع فى معدته البيض والسمك ، فأصابه فالج (شلل) أو لقوة . فلا يلومن إلا نفسه .

٤ - ومن دخل الحمام وهو ممتلئ (شبعان) فأصابه فالج ، فلا يلومن إلا نفسه .

٥ - ومن جمع فى معدته اللبن والسمك ، فأصابه جذام ، أو برص أو نقرس ، فلا يلومن إلا نفسه .

٦ - ومن جمع فى معدته اللبن والنبيذ ، فأصابه برص أو نقرس ، فلا يلومن إلا نفسه واللقوة شلل يصيب عيناً واحدة مع ألم فى الصدر.

٧ - ومن احتلم فلم يغتسل حتى وطئ أهله ، فولدت مجنونا أو مخبلا ، فلا يلومن إلا نفسه .

٨ - ومن أكل بيضا مسلوقاً بارداً ، وامتلأ منه ، فأصابه ربو ، فلا يلومن إلا نفسه .

٩ - ومن جامع ، فلم يصبر حتى يفرغ (ينزل) فأصابه حصى ، فلا يلومن إلا نفسه .

١٠ – ومن نظر فى المرآة ليلا ، فأصابه لقوةأو أصابه داء ، فلا يلومن إلا نفسه .

١١ – وقال ابن بختشيوع : أحذر أن تجمع البيض والسمك ، فإنهما يورثان القولنج (القولون) والبواسير ووجع الأضراس .

١٢ – وإدامة أكل البيض يولد الكلف فى الوجه ، وأكل الملوحة والسمك المالح والافتصاد بعد الحمام يولد البهق (البهقان) والجرب .

١٣ – إدامة أكل سخلى الغنم يعقر المثانة . (والسخلة الشاة الصغير).

١٤ – الاغتسال بالماء البارد بعد أكل السمك الطرى يولد الفالج .

١٥ – وط المرأة الحائض يولد الجذام .

١٦ – الجماع من غير أن يهريق الماء عقيبة (الإنزال) يولد الحصاه.

١٧ – استديم الصحة بترك التكاسل ، ويترك الإمتلاء (الشبع) من الطعام والشراب ، وقال بعض الحكماء : من أراد الصحة فليجود الغذاء ، وليأكل نقاء وليشرب على ظمأ ، وليقلل من شرب الماء ويتمدد (بعد الغداء) ، ويتمشى بعد العشاء، ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء، وأكل القديد اليابس بالليل (اللحم المجفف) معين على الفناء ومجامعه العجائز وتهدم الأعمار وتشقق الأبدان.

١٩ – قال الحارث من كلدة : من سره البقاء ـ ولا بقاء ، فليباكر الغداء ، وليعجل العشاء وليخفف الرداء وليقل غشيان النساء .

٢٠ – وقال : أربعة أشياء تهدم البدن ، الجماع على البطنة (الشبع) ، ودخول الحمام على الامتلاء ، وأكل القديد ، وجماع العجوز .

ولما احتضر الحارث اجتمع إليه الناس ، فقالوا : مرنا بأمر تنتهى إليه من

بعدك . فقال : لا تتزوجوا من النساء إلا شابة ، ولا تأكلوا من الفاكهة إلا فى أوان نضجها ، ولا يتعالجن أحدكم ما احتمل بدنه الداء ، وعليكم بتنظيف المعدة فى كل شهر مرة ، فإنها مذيبة للبلغم مهلكة للمرة منبتة للحم ، وإذا تغذى أحدكم ، فلينم على أثر غدائه ساعة ، وإذا تعشى فليمشى أربعين خطوة .

وقال طبيب لأحد الملوك : لا تحبس البول ، ولا تأكلن طعاماً وفى معدتك طعام ، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه ، فتعجز معدتك عن هضمه، وعليك فى كل أسبوع بقيئة تنقى جسمك ، ونعم الكنز الدم فى جسدك فلا تخرجه إلا عند الحاجة إليه ، وعليك بدخول الحمام .

وقال الشافعى :

أربعة تقوى البدن : أكل اللحم ، وشم الطيب ، وكثرة الغسل من غير جماع ، ولبس الكتان .

وأربعة توهن البدن : كثرة الجماع ، وكثرة الهم ، وكثرة شرب الماء على الريق ، وكثرة أكل الحامض .

وأربعة تقوى البصر : الجلوس حيال الكعبة ، الكحل عند النوم ، والنظر إلى الخضرة ، وتنظيف المجلس .

وأربعة توهن البصر : النظر إلى القذر ، وإلى المصلوب ، وإلى فرج المرأة، والقعود مستدبر القبلة .

وأربعة تزيد فى الجماع : أكل العصافير ، والأطريفل ، والفستق ، والخروب .

وأربعة تزيد فى العقل : ترك الفضول من الكلام ، والسواك ، مجالسة الصالحين ، ومجالسة العلماء .

وأربعة أشياء تمرض الجسم : الكلام الكثير ، والنوم الكثير ، والأكل الكثير ، والجماع الكثير .

فالكلام الكثير : يقلل مخ الدماغ ويُضعفه ، ويعجل الشيب. والنوم الكثير: يصفر الوجه ، ويعمى القلب ، ويهيج العين ، ويكسل عن العمل ، ويولد الرطوبات فى البدن . والأكل الكثير : يفسد فم المعدة ، ويضعف الجسم ، ويولد الرياح الغليظة ، والأدواء العسرة . والجماع الكثير : يهدم البدن ، ويضعف القوى ، ويخفف رطوبات البدن ، ويرخى العصب ويورث السدد ، ويعم ضرره جميع البدن ، ويخص الدماغ لكثرة ما يتحلل به من الروح النفسانى .

نصائح خاصة بالجماع :

وأنفع ما يكون إذا صادف شهوة صادقة من صورة جميلة حديثة السن حلالا مع سن الشباب ، وحرارة المزاج ورطوبته ، وبعد العهد به وخلاء القلب من الشواغل النفسانية ، ولم يفرط فيه ولم يقارنه امتلاء مفرط ، أو خواء ، فإذا فقد هذه الشروط فهو الهلاك .

فقال جالينوس لأصحابه : اجتنبوا الغبار ، والدخان ، والنتن ، وعليكم بالدسم والطيب ، والحلوى ، والحمام ، ولا تأكلوا فوق شبعكم ، ولا ينم من به زكمة (زكام) على قفاه ، ولا يأكل من به غم حامضاً ، ولا يسرع المشى من افتصد (استفراغ الدم) فإنه مخاطرة الموت، ولا يتقيأ من تؤلمه عينه، ولا تأكلوا فى الصيف لحماً كثيراً، ولا ينم صاحب الحمى الباردة فى الشمس ، ولا تقربوا الباذنجان العتيق المبذر، ومن شرب فى كل يوم فى الشتاء قدحا من ماء حار آمن من الأعلال ومن دلك جسمه بقشور الرمان أمن من الجرب والحكة، ومن أكل بزر البطيخ مع السكر، نظف الحصى من معدته، وزالت عنه حرقة البول .

نصائح طبية أخرى :

أربعة تهدم البدن : الهم ، والحزن ، والجوع ، والسهر .

وأربعة تفرح : النظر إلى الخضرة، وإلى الماء الجارى، والمحبوب، والثمار.

وأربعة تظلم البصر : المشى حافياً ، والتصبح والتمسى بوجه البغيض والثقيل والعدو ، وكثرة البكاء ، وكثرة النظر فى الخط الدقيق .

وأربعة تقوى الجسم : لبس الثوب الناعم ، ودخول الحمام المعتدل ، وأكل الطعام الحلو والدسم ، وشم الروائح الطيبة .

وأربعة تُيبس الوجه : وتذهب ماء وبهجته وطلاوته : الكذب ، والوقاحة ، كثرة السؤال من غير علم ، وكثرة الفجور .

وأربعة تزيد فى ماء الوجه وبهجته : المروءة ، والوفاء ، والكرم ، والتقوى .

وأربعة تجلب البغضاء والمقت : الكبر ، والحسد ، والكذب ، والنميمة .

وأربعة تجلب الرزق : قيام الليل ، وكثرة الاستغفار بالأسحار ، وتعاهد الصدقة ، والذكر أول النهار وآخره .

وأربعة تمنع الرزق : نوم الصبحة ، وقلة الصلاة ، والكسل ، والخيانة .

وأربعة تضر بالفهم والذهن : إدمان أكل الحامض ، والفواكه ، والنوم على القفا والهم والظن .

وأربعة تزيد فى الفهم : فراغ القلب ، وقلة التحلى من الطعام والشراب ، وحسن تدبير الغذاء بالأشياء الحلوة والدسمة ، وإخراج الفضلات المثقلة للبدن .

ومما يضر بالعقل : إدمان أكل البصل ، الباقلا ، والزيتون ، والباذنجان ، وكثرة الجماع ، والوحدة ، والأفكار ، والسُكر ، وكثرة الضحك ، والغم .

الباب العاشر
جدول الأعشاب الطبية

اسم العشبة	المواد الطبية الفعالة فيها
اخيليا ذات الألف ورقة	زيت طيار مع السينول والزيت الأزرق ومواد دابغة وأخرى منقية للدم وموقفة للنزيف ومقشعة ومسكنه للتشنجات .
أزريون الحدائق	زيت طيار ومواد هلامية مدرة للحيض وموقفة للتشنجات .
افنثتين (الدمسيسة)	زيت طيار مع التوجون مواد مرة مدرة للصفراء ومثيرة لغدد الهضم .
أقحوان (زهرة الغريب) (أراولة)	زيت طيار مع التوجون ومواد مرة طاردة للديدان المعدية ومسكنة لآلام أعضاء الحوض الصغير (المثانة والبروستاتا عند الرجال والمبيض والرحم عند النساء).
أكليل الملك (حصى البان)	زيت طيار مع التربنتين ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات ومواد مدرة للصفراء والبول والحيض وأخرى منشطة للأعصاب .
إكليل بوقيص	مركبات السالسلات ومواد أخرى مطهرة ومدر للبول ومعرقة .
الرمال الصفراء (حشيشة الدب)	السايونين فى الأزهار ومواد مطهرة وقابضة فى باقى أجزاء العشبة الخضراء .
آنيسون (ينسون)	زيت عطرى ومادة الأنيتول المسكن القوى للتشنجات والمفيد للهضم والتقشع .
بابونج	زيت طيار مع الزيت الأزرق آزولين ومواد مرة مضادة للعفونة طاردة للغازات المعوية ومسكنه للآلام التشنجية ومعرقة .

المواد الطبية الفعالة فيها	اسم العشبة
السابونين وزيت طيار مدر للعرق ومنعه للدم.	بتولا بيضاء (شجرة الغضبان)
مواد فعالة كثيرة جداً فيها زيت يدخل فى تركيبة الكثير من الكبريت وفيتامين (س) ومادة الكلوكونين التى تعادل الأنسولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم . ومواد مؤثرة على القلب والدورة الدموية وأخرى مدرة للبول والصفراء ومواد ملينة للباطنة ومقوية للأعصاب وهرمون جنسى يقوى القدرة الجنسية.	بصل
مادة قابضة وموقفه للنزيف ومسكنة للآلام.	بلوط (السنديان)
السابونين مقشع ومعرق ومدر للبول ومسكن للآلام ومثير للغدد .	بنفسج عطر
زيت طيار مع مادة سيترال ومواد مرة ومسكنه للتشنجات والآلام طاردة للغازات ومعرقة .	ترنجان
زيت طيار مع مركبات الكبريت وفيتامينات وهورمونات ومواد مضادة للعفونة ومخفضة للضغط وقاتلة للديدان ومدر للصفراء .	الثوم
زيت طيار معرق ومدر للبول ومهضم .	جاوى
زيت طيار مع مادة الأويكنسول ومواد قابضة مسكنه للآلام ومطهرة .	جزر قرنفلى
فيتامينات وزيت طيار ومادة البكتين المجلطة وزيوت قابضة تقتل الديدان المعوية وتدر البول.	جزر معروف
مواد مرة وصمغية مع زيت طيار مسكن فاتح للشهية	جنجل حشيشة الدينار

اسم العشبة	المواد الطبية الفعالة فيها
حرشف السطوح	مواد دابغة وهلامية مع حامض التفاح وتعتبر مضادة للالتهاب ومسكنة للتشنجات ومدر للبول.
حشيشة الأوز	مادة مضادة للتشنجات بجميع أنواعها ومادة توقف النزيف .
حلبة	مواد هلامية ومادة السابونيين ، وهى مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهاب .
حندوق حقلى (إكليل الملك)	مادة الكومارين تسكن الآلام وتفتت الأورام.
خردل (أسود)	شبه قلوى ومادة السيناليين مع زيت دهنى ومواد هلامية مخرشة للجلد ومقبلة ومساعدة للهضم .
خرز الصخور	مواد نشوية وأخرى هلامية ومواد مرة تغذى وتقوى الشهية وتسكن السعال .
ذبن الأسد	مواد مرة ومواد دابغة وشبه قلى مسكن ومضاد للإسهال .
راش (قسط شامى)	زيت طيار ومادة الأنيولين مع مواد صمغية ومادة الهلينين من أقوى المطهرات .
رجل الأسد (لوف السباع)	مادة قابضة وموقفه للنزيف .
رعى الحمام	زيت طيار ومواد مرة ودابغة ومواد مستدره للكبد والطحال وغدة الثدى (الحليب) والبول.
زعرور شائك	حوامض عضوية ومادة الفلافون مسكنه للقلب ومخفضة لضغط الدم .
زنبق الوادى	شبه قلى مع نوع الديجبتال ومادة السابونين وكلها سموم للقلب إذا تجاوزت الجرعات المسموح بها .

اسم العشبة	المواد الطبية الفعالة فيها
زيزفون (تيليو)	زيت طيار ومواد هلامية مع مادة السابونين معرقة ومقشعة ومضادة للتشنجات وهورمونات جنسية.
سانيكولة أوربية	السابونين وقليل من الزيوت الطيارة ومواد قابضة مرة .
سذاب مزروع (فيجن)	زيت طيار يخرش الجلد والجلد المخاطى والجرعات الصغيرة منه تسكن الأعصاب والتشنجات .
سنيفيتون مخزنى (السمفوطن)	مواد هلامية ومواد دابغة توقف النزيف والآلام.
سنوت (شبت)	زيت طيار مع مادتى الكارفون والليمونين.
شمار الماء	زيت طيار مع مادة الأنيتول والفانشون مقشعة ومثير لإفرازات الغدد وطاردة للغازات ومسكنه للتشنجات .
سعترـ صعتر	زيت طيار مع التيمول ومواد دابغة ومرة تطهر وتقشع وتزيل التشنجات والآلام وتطرد الديدان المعوية .
عرق انجبار	مادة قابضة توقف النزيف والإسهال .
عروق الصباغين	شبه قلى ومسكن للآلام وفاتح للشهية .
عرعر شائع	زيت طيار مع اليونين مواد سكرية ومواد دابغة وصمغية مقوية للشهية ومدرة للبول ويلاحظ عدم استعمالها فى حالة وجود أمراض الكلى وإلا سبب نزيفا .
عليق دغلى	حوامض عضوية منعشة ومواد قابضة وهلامية ومادة البكتين العاقدة وهى المادة التى تجلط عصير السفرجل .

المواد الطبية الفعالة فيها	اسم العشبة
زيوت خردلة مخرشة للجلد والجلد المخاطى وتساعد الهضم وتطرد من الأمعاء وتدر البول.	فجل الخيل (خردل الألمان)
مواد مرة ومواد دابغة تثير إفرازات الغدد وتسهل التقشع.	فراسيون (حشيشة الكلاب)
مادة اليود ومواد هلامية تؤثر على إفرازات الغدة الدرقية فى الرقبة ، وتستعمل لإزالة السمنة ومعالجة تضخم الغدة الدرقية البسيط وفى تصلب الشرايين ، ويوقف استعمالها عند حدوث اضطرابات فى القلب .	فوقس حويصلى
مواد سامة تلهب الجلد وتدر البول وتلين الأمعاء وتنقى الدم وتوقف النزيف ، وحديد ومادة الكالورفيل ومطهرة للجروح ومجددة للشباب وتعالج فقر الدم وتهدئ الأعصاب وتنظم الهضم، وهرمون جنسى أنثوى وفيتامين (أ) وأملاح صودا وبوتاس وكلى وهى مفيدة للدجاج .	قراص
سابونين مواد دابغة ومنقية للدم مضادة للحميات.	قسطل الفرس (كستنا الحصان)
مواد مرة مقوية ومثيرة للشهية وإفرازات الغدد وطارد للدود.	قنطريون صغير
زيت دهنى ومادة هلامية ملينة ومسكنة للالتهابات والآلام .	كتان معروف
زيت طيار مع د. كارفون ، د.ليمونين ومساعد للهضم وطارد للغازات المعوية ومسكن للمغص.	كروياء- كراويا
زيت طيار مع مادة التربنين ومواد هلامية ونشوية مدره للبول .	كرفس

المواد الطبية الفعالة فيها	اسم العشبة
زيت طيار فى الأوراق وفى الثمار فيتامينات وحوامض عضوية مدرة للبول والعرق وقابضة مضادة للعفونة .	كشمش أسد
حوامض مع مادة السابونين ومواد مجلطة للدم وتوقف النزيف وتقوى أنسجة الرئة وتدر البول.	كنباث الحقول (ذنب الخيل)
مادة الخولين وبه قلى ومواد قابضة وموقفة للنزيف .	كيس الراعى
مواد هلامية مع مادة السابونين تسهل القشع وتدر البول ومضادة للالتهاب.	لبيدة (أحمد عيسى)
مواد هلامية وكلوكوزيد الأيكوبين ، مقشع ومضاد للإسهال ولتجليط الدم .	لسان الحمل السنانى (آذان الجدى)
شبه قلى يسمى كاليكين ومادة السابونين وهى تخفض كمية السكر فى البول كالأنسولين ، وتدر الحليب وتقوى غدة الثدى وتزيد فى حجمها .	مدرة مخزنية
زيت عطرى ومادة التيمول ومواد دابغة تسكن التشنجات العصبية وتحمل التقشع (البلغم) وتدر البول وهى مضادات للعفونة .	مردقوس برى (مرزنخوش)
قال ابن البيطار : معناها مكثرة للبن وتحتوى على السابونين ومواد مرة ومركبات السالسات مقوية للهضم ومقشعة وتسهل إخراج البلغم ، وتتدر لبن المرضع .	مستدرة (عنبر غالى)
زيت طيار مع مادة الأبيول مدر للبول ومساعد للهضم .	مقدونس(بقدونس)
زيت طيار وأملاح وتهدئ الأعصاب وتزيل التشنجات لها رائحة قوية تكرهها الرجال وتحبها النساء والقطط .	ناروبين مخزنى

اسم العشبة	المواد الطبية الفعالة فيها
ناعمة مخزنية (مريمية - قويصة - وقصين)	زيت طيار مع التويون ومواد قابضة تقلل إفراز العرق والحليب وتقوى الأعصاب .
نعنع بستانى (نعناع)	زيت طيار مع المنتول ومواد دابغة ومسكنة ومدرة للصفراء ومضادة للالتهابات ، يجدد كل ثلاث سنوات .
نفل الماء(سماه الرشيدى اطريفل الماء)	مواد مرة وأخرى دابغة ومادة السابونين مثيرة لإفرازات الغدد ومقوية .
وج (اقورون - عرق اسمر)	زيت طيار مع اسارون ومواد حرق دابغة وهلامية تقوى الجسم والمعدة والهضم وتدر البول وتنقى الدم .
ورد السياج (نسرين - ورد الكلاب).	فيتامين (س) وموامض عضوية ومادة البكتين المجلطة ومواد مدرة للبول وملينة للبطن .
هدال (دبق)	النيسكوتوكسين ومادة الخولين تخفض ضغط الدم فى تصلب الشرايين وتوقف النزيف وتمنع نمو الخلايا السرطان وغيره من الأورام .
هندباء (برية)	مواد مرة وفى الجذور انيولين ومواد مدرة للصفراء والبول ومهضمة .
هيوفاريقون (راذى رومى)	زيت طيار ومواد دابغة ومادة هوبريسين مضادة للالتهاب
لاميون أبيض	مواد هلامية ومواد دابغة مع السابونين مقشعة ومساعدة للهضم .

الباب الحادي عشر

الرقية الشرعية

الآيات والأدعية

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (1) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (2) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (3) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (4) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (6) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ (7) ﴾ [سورة الفاتحة : الآية من ١ - ٧]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ الم (1) ذَلِكَ الْكِتَابُ لا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ (2) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (3) وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ (4) أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (5) ﴾ [سورة البقرة : الآية من ١ - ٥]

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِن مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (164) ﴾ [سورة البقرة : الآية ١٦٤]

﴿ اللَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلا نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَلا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (255) ﴾ [سورة البقرة : الآية ٢٥٥]

﴿ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (٢٨٥) لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦) ﴾ [سورة البقرة : من الآية ٢٨٥ - ٢٨٦]

﴿ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلائِكَةُ وَأُوْلُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (١٨) ﴾ [سورة آل عمران : الآية ١٨]

﴿ إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلا لَهُ الْخَلْقُ وَالأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (٥٤) ﴾ [سورة الأعراف : الآية ٥٤]

﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ (١١٥) فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (١١٦) وَمَن يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِندَ رَبِّهِ إِنَّهُ لا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (١١٧) وَقُل رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ (١١٨) ﴾ [سورة المؤمنون : من الآية ١١٥ – ١١٨]

﴿ وَالصَّافَّاتِ صَفًّا (١) فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا (٢) فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا (٣) إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ (٤) رَّبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ (٥) إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ (٦) وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ (٧) لا يَسَّمَّعُونَ إِلَى الْمَلإِ الأَعْلَىٰ وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ (٨) دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ (٩) إِلاَّ مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ (١٠) ﴾ [سورة الصافات : من الآية ١ - ١٠]

﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٢٣) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (٢٤) ﴾ [سورة الحشر : من الآية ٢١ - ٢٤]

﴿ وَأَنَّهُ تَعَالَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلا وَلَدًا (٣) ﴾ [سورة الجن : ٣]

﴿ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (١) اللَّهُ الصَّمَدُ (٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٣) وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ (٤) ﴾ [سورة الإخلاص]

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (١) مِن شَرِّ مَا خَلَقَ (٢) وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (٣) وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (٤) وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (٥) ﴾

[سورة الفلق]

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (١) مَلِكِ النَّاسِ (٢) إِلَهِ النَّاسِ (٣) مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (٤) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (٥) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (٦) ﴾

[سورة الناس]

آيات الشفاء

﴿ قاتلوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ (١٤) ﴾ [سورة التوبة : الآية ١٤]

﴿ يا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٥٧) ﴾ [سورة يونس : الآية ٥٧]

﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٦٩) ﴾

[سورة النحل : الآية ٦٩]

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا (٨٢) ﴾ [سورة الإسراء : الآية ٨٢]

﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (٨٠) ﴾ [سورة الشعراء : الآية ٨٠]

﴿ وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا لَوْلا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُوْلَئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ (٤٤) ﴾ [سورة فصلت : الآية ٤٤]

المراجع

١ – دليل المعالجين ـ سماحة يوسف .

٢ – معجزة الشفاء بالحبة السوداء والعسل والبصل والثوم ، محمد عزت محمد عارف .

٣ – البدائل الربانية فى علاج الأمراض النسائية ، إلهام محمد إبراهيم .

٤ – الموسوعة العلاجية ، عبد المنعم السيد مرسى .

٥ – تذكرة داود ـ داود الأنطاكى .

٦ – القرآن الكريم .

٧ – الأذكار للنووى .

٨ – زاد المعاد لابن القيم .

٩ – صحتك فى الطبيعة والأعشاب . د/ محمد على قرنى .

١٠ – الطب القرآنى للأئمة الفضلاء ـ عبد الخالق العطار .

١١ – معجزة الشفاء بالحبة السوداء ـ مصطفى عاشور .

١٢ – سنن الترمذى .

١٣ – صحيح مسلم .

١٤ – الطب النبوى لابن القيم .

١٥ – التداوى بالأعشاب . د/ أمين رويحة.

١٦ – السكر وعلاجه . أ.د/ أحمد رفعت .

١٧ – الدواء فى الحبة السوداء . أ.د/ السيد الجميلى .

١٨ – نحل العسل فى القرآن والطب . أ.د/ محمد على البنبى .

١٩ – الإسعافات الأولية . أ.د/ زغلول ـ أ.د/ عادل عبد شوكة .

الفهرست